

**PENGEMBANGAN LATIHAN TEKNIK DASAR KEMPO MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PARA KOHAI PEMULA (9-11 TAHUN)
PERKEMI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



**Oleh :
CARLES NYOMAN WALI
19711251050**

Tesis ini di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

ABSTRAK

Carles Nyoman Wali: Pengembangan Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Pendekatan Bermain Para Kohai Pemula (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta. **Tesis Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 – 11 tahun yang telah disesuaikan dengan karakter kohai usia 9 – 11 tahun. Diharapkan model latihan ini dapat dipergunakan oleh sinpai/pelatih dalam melaksanakan latihan teknik dasar bela diri kempo bagi kohai usia 9 – 11 tahun.

Penelitian ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah – langkah penelitian pengembangan Borg dan Gall, yang diadaptasi menjadi 8 langkah pelaksanaan penelitian, langkah – langkah tersebut diantaranya: 1) pengumpulan informasi lapangan 2) analisis informasi yang telah dikumpulkan 3) mengembangkan produk awal 4) validasi ahli dan revisi 5) uji coba skala kecil dan revisi 6) uji coba skala besar dan revisi 7) pembuatan produk final 8) uji efektivitas produk. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 10 kohai dari dojo SMP Panjatan dan 10 kohai dari dojo Amikom dan uji skala besar dilakukan pada kohai di dojo Triharjo, Balong, dan Gunugn Kidul masing masing 15 kohai dengan jumlah keseluruhan 45 kohai. Subjek dalam penelitian ini adalah para kohai usia 9 – 11 tahun pada lima dojo di perkemi Daerah Istimewah Yogyakarta. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah petunjuk umum wawancara, catatan lapangan, lembar evaluasi, angket skala validasi, rubric penilaian kohai, pedoman observasi permainan, pedoman observasi keefektifan dan rubric penilaian uji efektivitas permainan.

Hasil penelitian berupa model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional bagi kohai usia 9 – 11 tahun terdiri dari 5 model latihan dalam permainan yaitu: 1) permainan Hadang, 2) permainan Lompat Tali, 3) permainan Getrik Kayu, 4) Permainan Engkle, 5) permainan Rangku Alu. Model latihan berbasis permainan tradisional ini disusun dalam bentuk buku pedoman dengan judul Buku Panduan Latihan Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Bela Diri Kempo. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar berbasis permainan tradisional untuk para kohai usia 9 – 11 tahun yang telah dikembangkan layak untuk digunakan.

Kata Kunci: Model, latihan berbasis permainan, kohai usia 9 – 11 tahun

ABSTRACT

Carles Nyoman Wali: Development of Basic Kempo Technique Exercises through Beginner Kohai Play Approaches (9-11 Years) Perkemi Special Region of Yogyakarta. Yogyakarta **Thesis: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2021.**

This study aims to produce a training model for basic techniques of kempo martial arts based on the traditional kenshi game aged 9-11 years which has been adapted to the kohai characters aged 9-11 years. It is hoped that this training model can be used by sinpai / trainers in carrying out basic techniques of kempo martial arts training for kohai aged 9-11 years. This research was conducted by adapting Borg and Gall's development research steps, which were adapted into 8 steps of research implementation, these steps include: 1) collecting field information 2) analyzing information that has been collected 3) developing initial products 4) expert validation and revision 5) small scale trial and revision 6) large scale trial and revision 7) manufacture of final product 8) product effectiveness test.

Small-scale trials were carried out on 10 kohai from the dojo of SMP Panjatan and 10 kohai from the Amikom dojo and the large scale test was carried out on the kohai at the Triharjo, Balong, and Gunugn Kidul dojos, respectively 15 kohai with a total of 45 kohai. The subjects in this study were the kohai aged 9-11 years in five dojos in Perkemi Istimewah Yogyakarta. The instruments used to collect the data were general interview instructions, field notes, evaluation sheets, validation scale questionnaires, kohai assessment rubrics, game observation guidelines, effectiveness observation guidelines and game effectiveness test assessment rubrics.

The results of the study are training models of basic kempo martial arts techniques based on traditional games for kohai aged 9-11 years consisting of 5 training models in the game, namely: 1) Hadang games, 2) Jump Rope games, 3) Wooden Getrik games, 4) Engkle games. , 5) Rangu Alu game. This traditional game-based training model is arranged in the form of a guidebook with the title Traditional Game-Based Exercise Guide Book for Improving Basic Kempo Martial Techniques. Based on the results of the study, it can be concluded that the traditional game-based basic technique training model for kohai aged 9-11 years that has been developed is feasible to use.

Keywords: Model, game-based training, kohai aged 9-11 years

LEMBARAN PENGESAHAN

PENGEMBANGAN LATIHAN TEKNIK DASAR KEMPO MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PARA KOHAI PEMULA (9-11 TAHUN) PERKEMI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

CARLES NYOMAN WALI
NIM 19711251050

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 12 Januari 2021

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-------|-----------------------|
| 1. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or
(Ketua/Penguji) | | (tanggal)
/12/2021 |
| 2. Dr. Guntur, M.Pd
(Sekretaris/Penguji) | | (tanggal)
/12/2021 |
| 3. Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes
(Pembimbing/Penguji) | | (tanggal)
/12/2021 |
| 4. Prof. Dr. Suharjana, M. Kes
(Penguji Utama) | | (tanggal)
/12/2021 |

Yogyakarta, 12 Januari 2021

Program Pascasarjana

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP 19650301 199001 1 001

PENYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Carles Nyoman Wali

Nomor Mahasiswa : 19711251050

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dipakai sebagai acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta , 9 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,

Carles Nyoman Wali

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur hanya bagi Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena Kasih dan Anugerah-Nya yang dilimpahkan, serta HikmatNya penulisan Proposal Tesis dapat terselesaikan. Proposal Tesis ini berjudul “Pengembangan Model Permainan Untuk Meningkatkan Latihan Teknik Dasar Kempo Para Kohai Pemula (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta”Dapat terselesaikan dengan baik.

Penulisan tesis ini terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu oleh karena penulis mengucapkan limpah terima kasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Pasca sarjana Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf, yang telah memberikan kemudahan sehingga tesis ini dapat tersusun dengan baik.
2. Dr. Widiyanto. M. Kes selaku pembimbing yang selalu membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan Tesis
3. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S selaku ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dukungan yang diberikan dalam Penyusunan Tesis
4. Para Dosen dan Karyawan Program Pasca sarjana Universitas Negeri Yogyakarta ata segala dukungan yang diberikan dalam penulisan tesis.
5. Dr. Agung Wibowo dan Troy, M.Pd selaku ahli materi yang senantiasa memberikan saran yang membangun
6. Para Sinpai dojo Se DIY yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
7. Kedua orang dan keluarga, sanak saudara yang selalu menjadi motivasi dan memberikan dukungan serta doa bagiku untuk terus berusaha menjadi yang terbaik dari sebelumnya.
8. Bapak Lius Lau dan Ibu Eny Nale beserta kedua Anaknya dalam memberikan motivasi secara moral maupun secara material dalam menyelesaikan studi ini.

9. Lois Semuyantrie. Sau Sabu, S.Th yang selalu mendukung dalam setiap proses perjuangan ini.
10. Teman – teman Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta atas sumbang saran dan pikirannya yang tidak disebutkan satu demi satu.
11. Teman aktivis, KMP, HIMPA, GMKI, HMW, POSPERA, yang selalu memberikan saran yang positif serta memberikan dukungan moril dalam menyelesaikan studi ini.
12. Alumniku Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang dan para pejabat Universitas yang selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan setiap proses dalam bangku pendidikan.

Semoga amal kebaikan berbagai pihak dapat dibalaskan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati kemudian penulis memperbaiki lebih lanjut. Semoga proposal tesis ini terima untuk ditindaklanjuti.

Yogyakarta 12 Januari 2021

Carles Nyoman Wali

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBARAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
Latar Belakang.....	1
Identifikasi Masalah.....	7
Pembatasan Masalah	7
Rumusan Masalah.....	7

Tujuan Penelitian	8
Spesifikasi Produk yang Diharapkan	8
Manfaat Penelitian	9
Asumsi Pengembangan	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
KajianTeori.....	11
1. Sejarah Kempo.....	11
Bela Diri Kempo.....	12
Tingkat Keahlian Kempo	13
Teknik Beladiri Kempo: Dasar, Menengah, Lanjutan	14
Kenshi (Pemain Kempo)	15
Karakteristik Kohai (Usia 9-11 Tahun).....	16
Karakteristik Anak Usia 9 – 11 Tahun.....	17
Karakteristik Teknik Dasar Kempo	21
Latihan.....	24
Ciri – Ciri Latihan.....	25
Prinsip dan Intensitas Latihan.....	26

Bentuk Latihan.....	29
Tujuan Latihan.....	29
Permainan.....	29
Hakikat Permainan.....	29
Jenis Permainan.....	32
Manfaat Bermain.....	34
Landasan Teori Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Kempo.....	36
Teori Pengembangan.....	37
Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan.....	38
Konsep Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis permainan.....	40
Komponen Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan.....	41
Fungsi Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan.....	41
Model.....	42
Hakekat Model.....	42
Karakteristik Model.....	45
Bermain.....	46
Pengertian Bermain.....	46

Teori Bermain	48
Hakekat Teknik Dasar Kempo.....	50
Kajian Penelitian yang Relevan	53
Kerangka Pikir	55
Pertanyaan Penelitian	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	58
Model Pengembangan	58
Prosedur Pengembangan	58
Pengumpulan Informasi Lapangan	59
Analisis Informasi Yang Dikumpulkan.....	60
Pengembangan Produk Awal.....	60
Validasi dan Revisi	60
Uji Coba Skala Kecil dan Revisi	60
Uji Coba Skala Besar dan Revisi	61
Pembuatan Produk Final	61
Uji Efektivitas Produk	61
Desain Uji Coba Produk.....	61

Desain Uji Coba.....	62
Subjek Coba.....	62
Tempat Penelitian	63
Uji Coba Model	63
Uji Efektivitas.....	64
Subjek Penelitian	66
Jenis Data	66
Teknik Pengumpulan Data	67
Wawancara	67
Angket Skala Nilai	67
Observasi	69
Teknik Analisa Data.....	73
BAB IV Hasil Penelitian	76
Hasil pengembangan produk awal	76
Analisis Kebutuhan	76
Deskripsi Produk Awal	77
Validasi Ahli Materi.....	86

Hasil Uji Coba Produk	87
Data Hasil Uji Coba Produk	91
Data Uji Coba Skala Kecil	93
Data Uji Coba Skala Besar	98
Revisi Produk	116
Revisi Draf Awal Model	117
Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil	117
Revisi Produk Setelah Uji Skala Besar	120
Data Uji Efektifitas	123
Kajian Produk Akhir	135
Keterbatasan Penelitian	135
BAB V Simpulan, Implikasi dan Saran.....	136
Simpulan Tentang Produk	136
Saran bermanfaat Produk	136
Desiminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	138
DAFTAR PUSTAKA	139

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Karakteristik teknik dasar kempo.....	22
Gambar 2. Bagan Karakteristik teknik dasar kempo.....	23
Gambar 3. Kerangka Pikir	56
Gambar 4. Permainan Hadang	77
Gambar 5. Permainan Lompat Tali.....	79
Gambar 6. Permainan Engkle	81
Gambar 7. Permainan Getrik Kayu	83
Gambar 8. Permainan Rangku Alu	85
Gambar 9. Permainan Rangku Alu	118
Gambar 10. Kenshi Melakukan Gerak Dasar Bela Diri Kempo.....	119
Gambar 11. Fokuskan Gerakkan Pada Teknik Geri.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi – kisi Observasi Para Pakar/ahli materi	70
Tabel 2 Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi	71
Tabel 3 Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi	72
Tabel 4 Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis ...	72
Tabel 5 Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan	73
Tabel 6 Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan	73
Tabel 7 Uji Coba Produk Masukkan Awal Dari Ahli Materi	86
Tabel 8 Data Hasil Validasi Ahli dan Sinpai Terhadap Uji Draf	88
Tabel 9 Perhitungan Normative Kategoriasi Oleh Ahli.....	89
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draf.....	90
Tabel 11 Data Hasil Validasi Ahli dan Pelatih terhadap Uji Draf.....	91
Tabel 12 Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli	92
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draf Oleh Ahli.....	93
Tabel 14 Data Hasil Validasi Ahli dan Pelatih keseluruhan model.....	95
Tabel 15 Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli	96

Tabel 16 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draf Oleh	96
Tabel 17 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba	98
Tabel 18 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi	98
Tabel 19 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil	99
Tabel 20 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi	99
Tabel 21 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil	100
Tabel 22 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi	100
Tabel 23 Data Hasil observasi keefektifan uji coba skala kecil model latihan	101
Tabel 24 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi	101
Tabel 25 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil Model	102
Tabel 26 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi	102
Tabel 27 Masukkan Dari Para Ahli Terhadap Hasil Observasi	103
Tabel 28 Data Rekapitulasi Kuesioner Untuk Kenshi Pada Uji	104
Tabel 29 Data Hasil Validasi Ahli Dan Sinpai Terhadap Keseluruhan.....	106
Tabel 30 Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli	107
Tabel 31 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Skala Besar	108

Tabel 32 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar	109
Tabel 33 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi	110
Tabel 34 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar	111
Tabel 35 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi	111
Tabel 36 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model.....	112
Tabel 37 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi	112
Tabel 38 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar	113
Tabel 39 Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi	113
Tabel 40 Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar	114
Tabel 41 Data Rekapitulasi Kuesioner Untuk Kenshi	122
Tabel 42 Data Statistik Peningkatan Pemahaman kemampuan Teknik Dasar.....	116
Tabel 43 Rangkuman Hasil Tes Awal Uji Normalitas Data	124
Tabel 44 <i>Test of homogenelty of variances</i>	125
Tabel 45 Ringkasan Hasil Analisis Paired Sampeles Test.....	126
Tabel 46 Hasil Tes Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen	127
Tabel 47 Hail tes Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen	130

Tabel 48 Hasil Peningkatan Pemahaman Nilai Kohai.....	132
Tabel 49 Ringkasan Hasil Analisis Independent Samples Test	134
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan berkembang zaman yang semakin modern maka kejahatanpun semakin tinggi terhadap anak, oleh karena itu, kesadaran serta kepekaan orang tua sangat diperlukan terhadap keselamatan buah hati (Stark & Landis, 2016). Langkah yang sangat tepat untuk keselamatan buah hati adalah mendorong anak – anak dalam mengikuti berbagai jenis seni bela diri yang dapat dijangkau/terdekat. Keinginan orang tua dapat terrealisasi ketika berbagai seni bela diri memberikan akses yang dapat dijangkau dengan muda dalam memberikan latihan kepada anak – anaknya. Setiap bela diri memiliki peraturan di tempat latihan, serta berbagai teknik dasar yang dapat di dapatkan oleh anak – anak, di dunia ini terdapat beragam olahraga bela diri misalnya Silat, Judo, Kempo, Karate, Taekwondo, Tarung Derajat, dan lain lain. Jenis – jenis olahraga bela diri ini dapat dijadikan alternatif terbaik dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan anak baik secara psikomotorik, kognitif, dan afektif .

Olahraga bela diri merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Maka bela diri merupakan bagian dari olahraga. (UU No. 3 tahun 2005. 17). Merajalelanya tindakan kejahatan terhadap anak, sehingga bela diri menjadi komponen yang penting untuk di pelajari agar di saat seseorang mendapatkan serangan dari orang lain maka orang tersebut mampu melakukan pembelaan diri terhadap musuh. Bela diri harus dilakukan dengan spontan dan melalui konsep yang diterapkannya secara sistematis, melalui permainan dan olahraga. Karena olahraga dan

permainan membantu anak atau atlet dalam pembentukan karakter. Dalam meningkatkan teknik dasar bela diri, khususnya bela diri kempo maka perlu adanya sebuah metode untuk mewujudkan tujuan dalam memberikan latihan kepada atlet pemula.

Olahraga beladiri merupakan sebuah cabang olahraga yang membutuhkan waktu yang cukup panjang bagi seseorang untuk menguasai setiap teknik yang ada di bela diri tersebut. Hal ini terjadi karena mekanisme pola latihan yang terprogram, sehingga para kenzhi wajib mengikuti mekanisme yang berlaku dalam bela diri tersebut (Tessari, 2010). Olahraga beladiri memiliki sisi kognitif disamping itu juga olahraga beladiri memiliki sisi psikomotor dimana sisi psikomotor ini meliputi memukul, menendang, menangkis, jatuhan/bantingan, dan mengunci (King, 2013). Oleh karena itu olahraga beladiri sangat identik dengan keras, tetapi olahraga beladiri mampu peningkatan kesehatan fisik pada seseorang dan memberikan mental kepemimpinan yang sejati. Sehingga dalam latihan seseorang atlet memerlukan tahap – tahap yang perlu dipelajari dengan baik. Hal tersebut berlaku di semua beladiri maupun cabang olahraga yang lain, namun setiap olahraga beladiri memiliki ciri khas masing – masing salah dalam memahami teknik – teknik, salah satunya adalah olahraga beladiri kempo.

Beladiri kempo merupakan sebuah cabang olahraga yang menggunakan teknik pukulan (*Zhuki*), teknik tendangan (*Geri*), teknik bantingan (*Suramingu*), teknik tangkisan (*Uke*), teknik kuncian (*Rokku*). Teknik – teknik ini perlu untuk dikuasai oleh para kohai, menengah maupun lanjutan, untuk memahami semua teknik tersebut diperlukan disiplin yang tinggi seperti dalam mengatur waktu latihan, rajin berlatih dan

sering berlatih secara mandiri, sehingga mendorong seorang kenzhi mencapai prestasi yang maksimum. Namun beberapa faktor yang wajib dikuasai oleh kenzhi untuk mendapatkan prestasi maksimum diantaranya 1). Pembentukan teknik dasar beladiri kempo, 2). Latihan peningkatan fisik, 3). Menanamkan pengertian permainan, 4). Pembinaan mental (Timo, 2012)

Dalam pembentukan seorang kohai yang baik maka, teknik dasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting, oleh karena itu para kohai dituntut untuk menguasai teknik – teknik dasar beladiri kempo sebelum mengikuti pertandingan resmi seperti embu (rangkian seni gerak), dan randori (perkelahian bebas). Teknik – teknik dasar tersebut dilatih secara berulang – ulang sehingga kenzhi tersebut dapat menguasai dengan baik. Namun latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang – ulang akan membuat kohai mengalami kebosanan untuk latihan, ditambah lagi metode latihan yang masih bersifat monoton. Hal ini membuat para kohai menjadi tidak fokus dalam berlatih, yang berakibat pada pengunduran/berhenti dari tempat latihan (dojo).

Oleh karena itu berbagai metode latihan terus menerus diperbaharui/dikembangkan oleh para pakar pendidikan maupun olaharagan terkhususnya metode latihan bagi kohai. Hal ini merupakan suatu upaya dalam menyederhanakan setiap gerakan pada cabang olahraga kempo sesuai dengan usia dan kemampuan setiap kohai dalam mempelajari teknik dasar bela diri kempo, sehingga beladiri kempo di kolaborasikan dengan metode permainan, dengan tujuan untuk menghilangkan kebosanan, kejenuhan yang terjadi pada kohai dalam mempelajari

teknik – teknik dasar bela diri kempo. Metode permainan yang diterapkan dalam latihan teknik dasar kempo, diharapkan agar para atlet pemula disamping menghilangkan kebosan dan kejenuhan, metode permainan ini membantu para kohai untuk mempelajari teknik dasar bela diri kempo dengan suasana yang menyenangkan dan membuat para kohai menyukai bela diri kempo. Sebab metode permainan yang diterapkan terhadap kohai dalam mempelajari teknik – teknik dasar kempo harus mempermudah dalam penyajian materi teknik teknik dasar kempo bagi kohai. (Kempo Indonesia, 1990)

Dalam mempelajari teknik dasar beladiri kempo para pelatih (simpai) wajib mengenal setiap karakteristik para kohai (Wali, & Widiyanto, 2020). Teknik – teknik yang diterapkan atau diajari kepada kohai harus dipastikan kohai memahami setiap teknik tersebut. Para kohai tidak benar – benar mendalami teknik dasar maka akan kesulitan mempelajari teknik – teknik dasar yang lain. contohnya jika seorang kohai pemula belum menguasai secara benar teknik pukulan maka, kohai tersebut akan mengalami kendala saat melakukan serangan balik kepada lawan. Oleh karena itu tidak dibenarkan seorang kohai hanya memahami satu teknik dalam beladiri kempo.

Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri terdapat 37 dojo (tempat latihan) yang dibawah Pengprov (pengurus tingkat Provinsi), dibawah ini beberapa nama – nama dojo seperti dojo Universitas Sanata Dharma (USD), Universitas Gadjah Mada (UGM), Institut Teknologi Nasional Yogyakarta (ITNY), Triharjo Sleman, Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas Amikom (UAYO), Kodya Yogyakarta, Univ. Islam Indonesia (UII), dan lain – lain. Dojo – dojo tersebut memiliki kohai yang cukup

banyak, oleh karena itu metode yang digunakan oleh pelatih (simpai) dalam latihan perlu menyesuaikan dengan kemampuan dari kohai – kohai. Kohai pada intinya masih identik dengan bermain. Karena usia 9 – 11 tahun masih katagori anak usia dini yang masih duduk di bangku sekolah dasar (SD), oleh karena itu perlu memodifikasi gaya latihan yang dibilang sangat membosankan karena teknik – teknik dasar kempo harus dipelajari berulang – ulang hal ini yang membuat para kohai pemula menjadi bosan untuk mengikuti latihan.

Sehingga perlu adanya inovasi – inovasi yang harus diterapkan seorang pelatih kepada para kohai pemula dalam bentuk permainan – permainan yang menarik, karena permainan dapat diartikan sebagai sebuah sarana yang digunakan dalam mentransferkan ilmu pengetahuan kepada para kenzhi khususnya kohai (Nisak, 2011) kohai usia 9 – 11 tahun merupakan kohai kategori usia dini yakni kohai yang di dinominasi oleh masa bermain. Tahap pengenalan kohai usia dini terhadap sebuah cabang olahraga yaitu bela diri kempo harus melalui penyajian materi sesederhana dan mudah di tangkap oleh kohai, sehingga kohai mampu mengenal dan mengikuti gerakan serta teknik dasar kempo yang lain.

Model – model permainan perlu untuk diterapkan pada saat seorang pelatih memberikan latihan kepada para kohai, sebab kohai khususnya usia anak – anak sangat menyukai aktivitas bermain yang menarik, seperti permainan Hadang, Gatrik Kayu, Lompat tali, Siki doka/Engklek dan Rangku alu, permainan – permainan ini perlu untuk seorang pelatih menerapkan model latihan ini kepada para kohai saat latihan berlangsung, hal ini dilakukan agar latihan tetap berlangsung dengan ceria, tidak

menciptakan latihan yang bersifat kaku dan membosankan, perlu seorang pelatih sebelum menerapkan model permainan harus mengetahui terlebih dahulu fungsi dari permainan tersebut, sehingga tidak berfokus dalam permainan saja tetapi melalui permainan teknik – teknik dasar dalam bela diri dapat dimengerti dengan baik oleh kohai. Namun sampai saat ini pengembangan latihan model permainan bagi kohai dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mempelajari teknik – teknik dasar kempo belum banyak ditemukan.

Hal ini sesuai dengan hasil dari observasi awal yang peneliti lakukan di Dojo USD, ITNY, UAYO, UII, UGM, UKDW, AMIKOM, Sukoreno, BOPKRI Demangan III, Wates Kulon Progo, SD Kenteng, MAN 2 Wates, UPN Veteran, SD Kanisius Bonoharjo, SMPN 2 Sami Galuh, SMKN Kelautan Wates, SDN Panjatan, SDN Wonosari Baru, SMPN 2 Piyungan, SDN 2 Sewon dengan serentak para pelatih/simpai mengatakan bahwa hingga saat ini metode khusus untuk melatih para kohai belum ada, senada dengan wakil sekretaris umum pengurus provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Ossa mengatakan bahwa model latihan yang selama ini digunakan oleh para pelatih tidak terfokus pada anak usia dini (kohai) namun lebih bersifat umum. Dengan demikian sampai detik ini aktivitas latihan di setiap dojo/tempat latihan tidak memiliki metode latihan bagi anak usia dini.

Berdasarkan pertimbangan di atas maka penelitian ini menekankan pada Pengembangan Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Pendekatan Bermain pada kohai. Penelitian ini akan mengambil sebuah judul “Pengembangan Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Model Permainan Untuk Para kohai (9-11 Tahun) Perkemi

Daerah Istimewa Yogyakarta”. Dan model latihan yang peneliti kembangkan adalah model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional bagi kohai usia 9 – 11 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urian pada latar belakang maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. kurang Antusias kohai di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam berlatih teknik dasar kempo
2. Model Latihan yang diterapkan tidak sesuai dengan karakteristik anak usia 9 – 11 Tahun
3. Kurangnya kreativitas pelatih dalam menerapkan metode latihan dalam bela diri kempo
4. Belum banyak ditemukan model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Pendekatan Bermain pada kohai.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti membatasi penelitian hanya pada Pengembangan Latihan Teknik Dasar Melalui Pendekatan Bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimanakah model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang layak?
2. Bagaimanakah Menciptakan Kreativitas Model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang efektif?

E. Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk;

1. Mengembangkan model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang layak
2. Mengembangkan model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang efektif

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini memiliki spesifikasi sebagai berikut:

1. Produk yang dikembangkan adalah latihan teknik dasar kempo yang dikembangkan dalam model permainan untuk para kohai usia 9 – 11 Tahun dengan mengedepankan unsur modifikasi permainan yang memiliki unsur – unsur pada teknik – teknik dasar kempo kemudian dituangkan dalam bentuk buku. Produk yang dibuat mengacu pada langkah – langkah dan tahap – tahapan

yang berlaku di olahraga bela diri kempo, sehingga tidak menghilangkan keaslian teknik dasar pada bela diri kempo.

2. Pendekatan yang dipergunakan dalam permainan ini adalah permainan yang bersifat kompetitif, hal ini dilakukan sehingga latihan tentang teknik dasar kempo tidak bersifat kaku dan membosankan namun menyenangkan
3. Panduan pengembangan latihan teknik dasar kempo melalui model permainan untuk para kohai usia 9 – 11 tahun diperuntukkan bagi pelatih/simpai maupun kohai.

G. Manfaat Pengembangan

Pengembangan latihan teknik dasar bela diri kempo melalui model permainan ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Menambah sebuah teknik pengembangan melalui permainan untuk meningkatkan kemampuan kohai dalam latihan teknik – teknik dasar kempo
 - b. Mengembangkan teknik – teknik dalam permainan ke dalam aktifitas latihan teknik dasar kempo
2. Praktis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini menjadi sebuah acuan dalam memilih model latihan teknik dasar kempo bagi kohai usia 9 – 11 tahun
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat untuk meningkatkan dalam bidang olahraga prestasi maupun pengetahuan dalam rana kepelatihan

- c. Menjadi pertimbangan bagi pelatih/simpai dalam menyusun setiap program latihan bagi kohai usia 9 – 11 tahun.

H. Asumsi Pengembangan

1. Asumsi penelitian pengembangan latihan teknik dasar kempo melalui permainan untuk para kohai usia 9 – 11 tahun yaitu dihasilkannya sebuah produk berupa buku yang berisi tentang materi – materi tentang teknik dasar kempo bagi kohai usia 9 – 11 tahun. Diharapkan dengan adanya suatu pengembangan teknik dasar kempo melalui permainan, sehingga latihannya tidak menjadi membosankan namun menyenangkan dan menikmati latihan.
2. Keterbatasan pengembangan dalam penelitian ini yaitu: pengembangan ini diperuntukkan hanya pada kohai usia 9 – 11 tahun tentang teknik – teknik dasar dalam beladiri kempo. Dan pengembangan latihan tekniik dasar kempo mengikuti usia pada kohai dengan usia 9 -11 tahun.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Kempo

Beladiri Shorinji Kempo didirikan pada tahun 1947 di kota Jepang Tadotsu. Pendiri Shorinji Kempo adalah So Doshin , menghadapi kekalahan Jepang pada akhir perang dunia kedua, sekilas orang berkesimpulan bahwa beladiri Kempo berasal dari daratan China. Anggapan ini tidaklah semuanya benar. Kira-kira tahun 550 SM, pendeta Buddha yang ke-28, yaitu Dharma Taishi, pindah dari tempat tinggalnya di Baramon, India ke daratan China. Beliau menetap di sebuah kuil yang bernama Siau Liem Sie atau dikenali dengan nama shorinji yang terletak di kota Tadotsu, yang terletak di propinsi Kagawa di pulau Shikoku, kemudian tempat tersebut dikenal sebagai pusat shorinji kempo.

Organization Shorinji Kempo Dunia (WSKO) didirikan pada tahun 1974 yang didirikan oleh Doshin So, terdapat empat organisasi besar yaitu Shorinji Kempo UNITY, Korporasi Umum, Kongo Zen Sohonzan Shorinji, dan Zenrin Gakuen (Association, 2017) dengan tujuan memberikan kontribusi bagi perdamaian dunia dengan mengkoordinasikan semua cabang beladiri kempo dunia. Dan Presiden pertama kempo yaitu Kaiso, (Doshin So). Disahkan pada 9 Januari tahun 2005, kemudian menggantikan atau memperbarui lambang atau logo, manji shorinji kempo untuk seluruh dunia. lambang organisasi Shorinji Kempo menggunakan lambang agama Budha, yaitu "Manji" , semacam tanda

swastika yang berputar ke kiri, yang berarti "kasih sayang dan yang berputar ke kanan berarti kekuatan"

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sejarah bela diri kempo berasal dari Negara Jepang dan dibawah naungan organisasi *World Shorinji Kempo Organization* (WSKO), yang merupakan organisasi dunia pada bela diri shorinji kempo.

a. Bela Diri Kempo

Shorinji Kempo merupakan istilah dari bahasa jepang sedangkan dalam bahasa China disebut dengan istilah *quanfa* (baca : *Chuenfa*). Istilah ini sebutan untuk beladiri asal China. Sedangkan istilah Shorinji dalam bahasa China disebut lafal, kemudian dalam bahasa Jepang disebut kuil Shaolin. Kemudian Shorinji Kempo secara umum dipandang sebagai versi modifikasi dari seni bela diri *Shaolinsi Kung Fu* (Jennings, 2010) Beladiri Shorinji kempo berlandaskan pada agama budha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Maka pengertian lain dari kata shorinji kempo sebagai berikut, *Sho* artinya kecil, *Rin* artinya Hutan, *Ji* artinya kuil, *Ken* artinya kepala tangan/tinju, *Po* artinya metoda atau cara jalan hidup seseorang.

Waktu itu seni bela diri kempo menjadi bagian dari latihan bagi para calon biksu, oleh Karena itu beladiri kempo mempunyai dasar falsafah yang kuat yaitu tidak dibenarkan membunuh dan menyakiti, maka semua kenshi (pemain Kempo) dilarang menyerang terlebih dahulu sebelum diserang. Kemudian Hal ini menjadi doktrin Kempo, bahwa "perangilah dirimu sendiri sebelum

memerangi orang lain". Doktrin tersebut mempengaruhi juga susunan beladiri ini, maka setiap gerakan teknik selalu dimulai dengan mengelak/menangkis serangan dahulu, baru kemudian membalas. Selanjutnya disesuaikan kebutuhan yakni menurut keadaan serangan lawan.

b. Tingkatan Keahlian Kempo

Pada umumnya setiap beladiri memiliki tingkatan keahlian sesuai dengan sabuk atau *Hobi* dan hal ini juga berlaku dalam beladiri kempo. Dalam beladiri kempo memiliki tujuh (7) tingkat keahlian yang berbeda, dan dalam tujuh (7) tingkatan keahlian tersebut memiliki pembagian sesuai dengan warna sabuk. Perlu diketahui bahwa kyu viii dan kyu vii dikategorikan tingkatan kenzhi junior, kyu vi sampai kyu i dikategorikan senior, sedangkan I Dan sampai VII Dan dikategorikan sebagai Yudansha (tingkatan paling tinggi). Dibawah ini akan diuraikan warna sabuk sesuai dengan tingkatan:

1. Sabuk Putih memiliki tiga (3) tingkatan kyu vi, kyu vii, dan viii.
2. Sabuk Kuning memiliki satu (1) tingkatan kyu v
3. Sabuk Orenge memiliki satu (1) tingkatan iv
4. Sabuk Hijau memiliki satu (1) tingkatan kyu iii
5. Sabuk Biru memiliki satu (1) tingkatan kyu ii
6. Sabuk Coklat memiliki satu (1) tingkatan kyu i
7. Sabuk Hitam memiliki tujuh (7) tingkatan I Dan – VII Dan

c. Teknik Beladiri Kempo: Dasar, Menengah, Lanjutan

Dalam mempermudah pengklasifikasian teknik beladiri kempo, dasar, menengah, dan lanjutan maka diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik dasar kempo

Teknik dasar kempo pada umumnya berlaku pada semua kenzhi dari berbagai tingkatan, namun teknik dasar ini lebih dikhususkan kepada kohai junior kyu viii dan vii, sehingga teknik ini menjadi dasar yang perlu untuk dimatangkan sebelum seorang pemain kempo mengalami kenaikan tingkatan sabuk (*hobi*). Dalam teknik dasar ini, setiap gerakan yang dilakukan oleh pemain kempo lebih kepada gerakan – gerakan yang muda dan bersifat tunggal atau gerakan yang menitikberatkan pada unsur keras (*goho*). Kemudian teknik dasar kempo hanya mempelajari pukulan, tangkisan, kuda – kuda, tendangan, serta perpindahan berat badan. serta dilakukan dalam keadaan tidak berpindah tempat.

2. Teknik Dasar Kempo Menengah senior

Dalam teknik ini seorang pemain kempo telah melewati teknik dasar kempo yang dasar, kemudian pemain kempo telah mengikuti ujian kenaikan tingkat seperti contoh dari kyu vi ke kyu i maka pemain kempo tersebut sudah wajib mendalami setiap gerakan yang tidak bersifat muda lagi atau gerakan yang bersifat tunggal, gerakan – gerakan dalam tahap ini sudah adanya unsur lunak (*juho*) dan unsur keras (*goho*). Unsur *juho* seorang pemain kempo saat

latihan, harus melakukan teknik bantingan, kuncian, bertahan, menghindar, melepas, dan menekuk. Sedangkan unsur *goho* meliputi serangan, pukulan, tendangan, pengambatan, injakan. Dalam teknik menengah pemain kempo sudah mampu melakukan rangkian gerakan yang digabungkan lebih dari satu unsur. Atau dalam beladiri kempo disebut *wazza* dan *Ken*.

3. Teknik Dasar Kempo Lanjutan Yudansha

Teknik kempo lanjutan merupakan seorang pemain kempo yang memiliki tingkat kemahiran yang sempurna dalam melakukan setiap gerakan – gerakan dalam olahraga beladiri kempo. Perlu diketahui juga bahwa dalam teknik lanjutan, seorang pemain kempo sudah memadukan seluruh unsur yang ada dalam beladiri kempo baik gerakan yang bersifat keras maupun lunak atau lembut. Dan teknik lanjutan dalam beladiri kempo lebih dikhususkan kepada para simpai (pelatih) Yudansha. Karena tingkatan latihan yang sudah sangat sulit dan tidak mengerti oleh para kenzhi pemula maupun menengah.

d. Kenshi (Pemain Kempo)

Kenshi dalam beladiri kempo sering diartikan sebagai seorang pemain kempo, kata kenshi ini berasal dari bahasa Jepang, sedangkan dalam Indonesia artinya pendekar pedang, kata kenzhi berlaku kepada seseorang jika sudah tergabung dalam olahraga beladiri kempo. Dan berlaku sampai seumur hidup walaupun orang tersebut sudah berpindah ke beladiri lain. hal ini terjadi karena dalam olahraga beladiri kempo memiliki satu unsur yang tidak dimiliki oleh beladiri lain adalah kepemimpinan dalam olahraga beladiri kempo yang bersifat

hirarki dari pusat sampai ke plosok². Oleh karena itu olahraga beladiri kempo memiliki satu warna gerakan yang berlaku ke seluruh dunia termasuk Indonesia.

e. Karakteristik Kohai (Usia 9-11 Tahun)

Karakteristik merupakan ciri – ciri yang dimiliki oleh anak secara alami, kemudian karakteristik pada anak akan mengalami sebuah perkembangan yang lebih kompleks sesuai dengan seiring bertambahnya usia pada anak serta pengaruh dari lingkungan yang didiaminya. Begitu pula hal ini berlaku dengan seorang atlet yang memiliki kemampuan alami pada usia dini. Dalam usia inilah perkembangan anak akan semakin cepat. Fase anak – anak merupakan fase perkembangan mulai dari usia 1 – 2 tahun sampai usia 6 – 12 tahun, dan fase anak – anak diklasifikasikan menjadi dua fase yaitu 1). Fase anak kecil (*phase of small children*) antara usia 1 – 6 tahun, dan fase anak besar (*big boy phase*) usia antara 6 – 12 tahun (Hardini, 2012)

Lebih lanjut Heri Rayubi mengatakan bahwa pada fase anak besar usia 6 -12 tahun aspek yang menonjol adalah perkembangan pada pengetahuan, bergerak, dan interaksi sosial yang sangat cepat. Dan perkembangan pada fisik yang menonjol pada usia 6 – 12 tahun adalah fleksibilitas dan keseimbangan. Hal senada juga dipaparkan Hardinsyah dan Supariasa bahwa Karakteristik anak usia 6-12 tahun telah memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang tinggi, memiliki perasaan yang malu, dan mempunyai rasa percaya diri dalam melakukan sebuah aktivitas fisik

(Hardinsyah & Supariasa, 2016) Menurut Yusuf, Usia 6 – 12 tahun sudah dapat mereaksikan rangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif, seperti: membaca, menulis, dan menghitung (Yusuf, 2011) Kemudian ciri – ciri anak usia 6 – 12 tahun akan terus berlangsung sampai anak tersebut masuk dalam fase usia remaja, dan terus berkembang ke fase – fase yang lebih matang dalam sebuah kehidupan.

Dengan demikian karakteristik kohai dapat dikatakan sebagai sebuah tahap awal yang harus dialami oleh seorang anak sebelum mengalami fase berikutnya yaitu fase remaja. Karakteristik pada kohai sangat memiliki perbedaan yang jauh dengan kohai yang sudah senior dalam bela diri kempo.

f. Karakteristik Anak Usia 9 – 11 Tahun

Fase perkembangan kategori anak, dapat dibagi menjadi dua yaitu perkembangan masa anak – anak tengah (6-9) dan masa anak – anak akhir (9 – 12). (Holder, Coleman, & Wallace, 2010). Setiap fase tumbuh kembang anak, akan selalu diwarnai dengan berbagai karakteristik (ciri khas), dari masing – masing tahap perkembangannya. Hal ini berlaku juga dengan anak usia 9 – 11 tahun, pada fase ini anak akan meninggalkan masa anak – anak akhir menuju masa anak remaja awal, dalam fase ini karakteristik anak usia 9 – 11 tahun meliputi tiga unsur yang berkembang secara cepat yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif, serta memiliki dua elemen yang melekat pada anak yaitu temperamen dan karakter (Hiramura et al, 2010).

Karakteristik merupakan ciri khas, watak, tabiat, sifat yang terdapat pada maklum hidup termasuk manusia, karakteristik seorang manusia akan menjadi hal yang membedakan dengan manusia lain, hal ini sedana dengan pendapat Agus & Hamrin, karakteristik merupakan cara berpikir dan berperilaku yang menjadu ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, dalam berbagai lingkungan hidup (Wibowo, 2013) karakter dapat diartikan sebagai watak dan budi pekerti dari seorang individu (Mamur, 2011). Dengan demikian karakteristik dapat disimpulkan sebagai gambaran dan ciri khas yang terdapat pada pribadi seorang manusia.

Dibawah ini akan dijabarkan komponen – komponen karakteristik anak usia 9 – 11 tahun:

1. Karakteristik anak usia 9 – 11 pada komponen psikomotorik (perkembangan otot)

Psikomotor merupakan komponen yang berkaitan dengan *skill* atau kemampuan anak dalam menjabarkan sebuah materi yang diterima dari seorang guru, ranah Psikomotorik merupakan lanjutan dari rana kognitif, namun ranah psikomotorik lebih domianan pada penggunaan otot dalam melakukan aktivitas seperti lari, melompat, menari dan melukis (sugianto, 2011)

Komponen ini ditandai dengan anak yang menyukai hal – hal yang bersifat praktis dan senang dalam melakukan aktivitas tanpa merasa lelah karena pada dasarnya anak usia 9 – 11 tahun, aktif bergerak, dalam segala bidang baik berolahraga maupun bermain dengan teman sebaya, hal ini dikarenakan pada

masa ini anak sedang bermain, bergerak, dan bekerja (Diani, 2014). Kemudian berkaitan dengan perkembangan otot pada masa ini dijabarkan sebagai berikut:

- a. Sudah mampu mengontrol tubuh/ keseimbangan dengan baik
- b. Kemampuan berkomunikasi yang baik
- c. Perubahan pada alat reproduksi baik secara primer dan sekunder, pada seks primer ditandai haid bagi seorang wanita, mimpi basah bagi seorang laki – laki sedangkan tanda – tanda seks sekunder, terjadinya perubahan suara, tumbuhnya jankut, badan berotot, sedangkan pada anak perempuan membesarnya payu dara, pinggul melebar (Lutfiana, 2015)
- d. Sering terluka ditubuh dan banyak mengluh pada tubuh

2. Karakteristik anak usia 9 – 11 pada komponen kognitif (Pengetahuan)

Kognitif merupakan hal yang berkaitan dengan perkembangan kecerdasan, kepintaran, keuletan anak dalam memecahkan sebuah masalah dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan akal (QI) (Dessty, 2015). Pada komponen ini pengetahuan anak memiliki tingkat dalam menganalisis pada hal – hal yang semakin kompleks dan mampu menyelesaikan tanggungjawab dengan baik misalnya, banyak berimajinasi, sangat aktif dalam KBM, meningkatnya berpikir abstrak, memberikan sebuah alasan dengan tepat, dan sangat tertarik dengan hal – hal baru.

3. Karakteristik anak usia 9 – 11 pada komponen afektif (sosial)

Ranah afektif merupakan ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai dan memberikan stimulasi yang tepat dalam menunjukan atensi atau seorang anak

perlu untuk dihargai, oleh orang lain. Ranah afktif lebih kepada cerminan tingka laku atau prilaku yang mencangkup pada unsur sosial, dan nilai – nilai yang berlaku secara agama, budaya maupun Bangsa dan Negera (Burhaein, 2017). Hal- hal yang akan dialami oleh anak umur 9 – 11 tahun tentang afektif misalnya; cepat menyesuaikan diri denagn lingkungan barunya, keegoisan semakin meningkat, suka bermain dengan anak yang lebih besar, penuh energi, senang hidup berkelompok dan sering berdiskusi dengan orang yang lebih besar.

1. Unsur Temperamen

Unsur temperamen merupakan sebuah acuan pada respons emosional secara otomatis seseorang terhadap pengalaman yang cukup diwariskan dan stabil sepanjang hidupnya, misalnya anak mengalami hinaan, atau dikucilkan dari kelompoknya maka akan terbawah rasa yang cukup stabil dalam pribadinya.

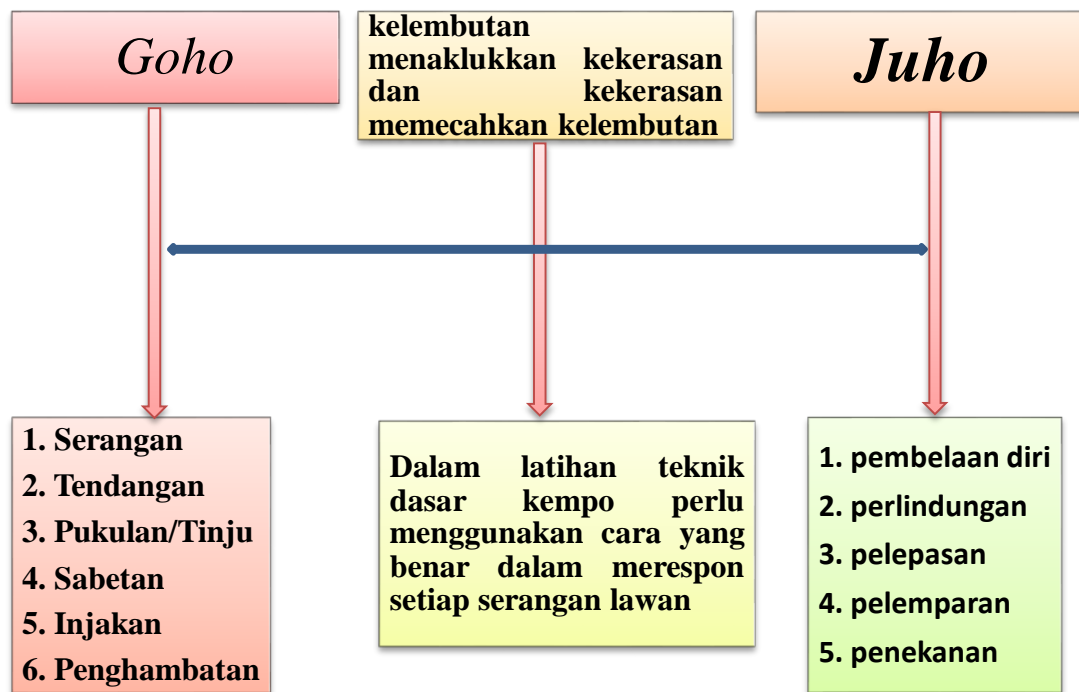
2. Unsur Karakter

Unsur karater mengacu pada konsep diri dan perbedaan individu dalam tujuan dan nilai, kemudian akan mempengaruhi perilaku seorang individu dalam menjalankan hidupnya sehari – hari, dan karakter seorang individu sangat dipengaruhi oleh sosiokultur dan lingkungan hidup. Didalam karakter terdapat tiga dimensi karater pada seorang individu yang diukur yaitu; Pengarahan Diri (SD), Koperasi (C), dan Transendensi Diri (ST).

Dari beberapa pendapat ahli diatas kemudian peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik anak usai 9 – 11 tahun merupakan waktu sangat cepat seorang anak untuk mencari tahu dari hal penasaran, kemudian tumbuh kembang pada usia 9 – 11 tahun sangat cepat, sehingga perlu untuk memperhatikan setiap kebutuhan yang oleh anak.

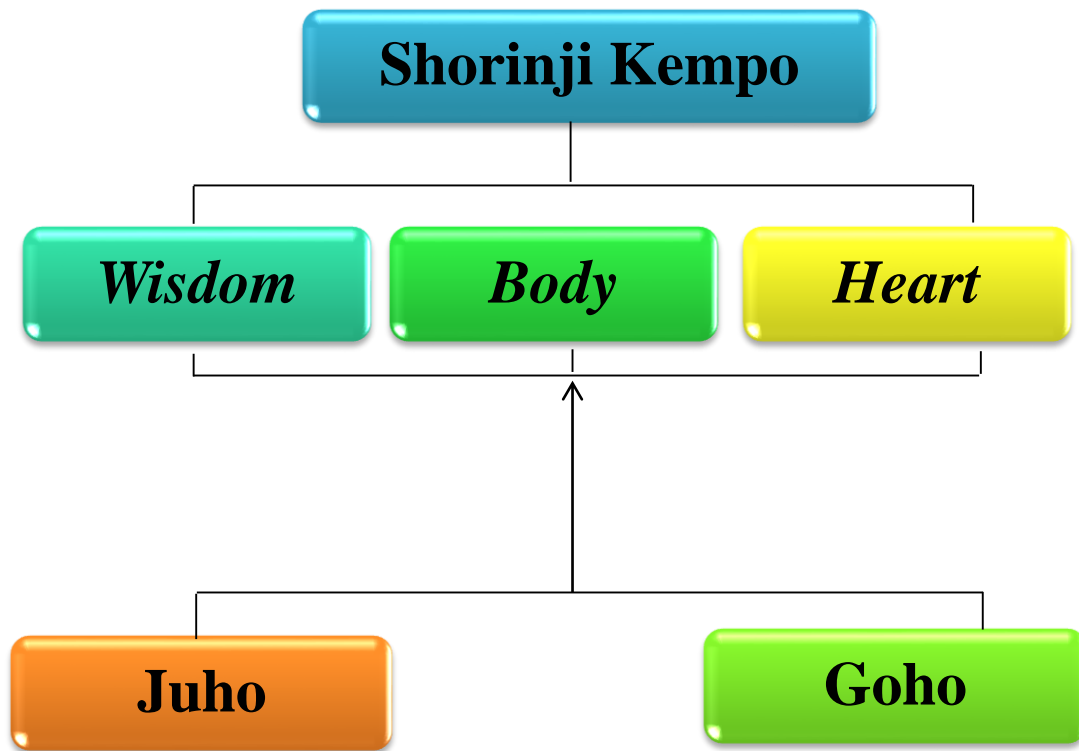
g. Karakteristik Teknik Dasar Kempo

Karakteristik pada teknik dasar kempo pada umumnya memiliki kemiripan dengan beladiri dari Negara Jepang misalnya Kendo, Karate, Koshu Ryu Kempo, Samurai, Judo. Namun teknik dasar yang dimiliki oleh kempo berbeda dalam melakukan setiap gerakan, karena beladiri kempo merupakan sebuah seni beladiri yang berlandaskan pada ajaran agama Budha, dengan manji/lambang bunga taratai, yang memiliki makna bahwa berputar ke kiri yang artinya “kasih sayang, sedangkan yang berputar ke kanan yang artinya kekuatan”. Sehingga karakteristik yang diajarkan kepada para pemain kempo (*kohai*), memiliki unsur kelembutan (*Juho*) dan unsur keras (*Goho*). Dibawah ini digambarkan karakteristik alur teknik dasar kempo.



Gambar 1. Bagan Karakteristik teknik dasar kempo
Sumber Gambar: Pribadi

Bagan yang disajikan diatas memberikan gambaran bahwa karakteristik teknik dasar kempo memiliki dua sisi dalam setiap tekniknya yang harus dipelajari dan dipahami dengan baik yaitu karakteristik teknik dasar kempo yang keras dan karakteristik teknik kempo dasar yang lembut. Pada saat seorang kohai melakukan gerakan atau mempelajari gerakan teknik dasar kempo maka, seorang pemain kempo akan melibatkan tiga unsur dalam beladiri kempo yaitu; *Wisdom, Body, and Heart*, kemudian menjadikan tiga unsur dalam mengespresikan karakteristik teknik dasar keras (*Goho*) dan Lembut (*Juho*). Dibawah ini dideskripsikan dengan bagan



Gambar 2. Bagan Karakteristik teknik dasar kempo

Sumber Gambar: pribadi

Kedua karakteristik teknik dasar kempo bermuara pada ketiga unsur yaitu; *Wisdom*, *Body*, and *Heart*. Dan kedua teknik dasar kempo memiliki karakteristik masing – masing, karakteristik teknik dasar kempo keras (*Goho*) berpusat atau berfokus pada pukulan (*zhuki*), dengan mengandalkan serangan balik terhadap lawan, serta menekankan bagi seorang pemain kempo untuk menggunakan tangan dan kaki saat melakukan serangkaian pukulan atau tendangan (*Geri*). Sedangkan karakteristik

(*Juho*) lebih kepada pelepasan, kuncian, dan mencari titik – titik kelemahan dari lawan,

2. Latihan

Beberapa terminologi tentang latihan dalam bahasa Inggris sering disebut dengan *training*, *exercise*, *workout*, dan *practice*. latihan (*training*) olahraga sebagai berikut: (1) Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. (2) Latihan merupakan program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi, (3) Latihan merupakan sebuah proses yang sistematis dalam meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga masing – masing (Van Kley, 2011) Hal ini senada dengan Suharjana yang menyatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan benar serta terprogram, sehingga akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh pada seseorang, baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot, maupun sistem hormonal (Suharjana, 2013). Lebih jelas lagi latihan merupakan suatu aktivitas yang berpusatkan pada fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan kerja fisik secara maksimal (Suharjana, 2013: 38). Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan suatu perubahan yang terjadi pada seseorang dan sering disebut dengan istilah

respons. Dan perubahan akibat suatu periode latihan disebut adaptasi. Dalam olahraga dikenal dua istilah penting, yaitu “*exercise*” dan “*training*”. *Exercise* merupakan unit dasar suatu sesi latihan atau sering disebut “training unit” yaitu pelaksanaan suatu tugas dengan tujuan yang telah ditetapkan, seperti berlari 30 menit di atas treadmill, latihan beban selama 3 set. Sementara latihan atau *training* adalah suatu program yang terdiri atas beberapa *exercise* untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan kemampuan fisik atlet dalam rangka meningkatkan penampilan dalam menghadapi kejuaraan tertentu (Garthe, 2011)

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan dalam berolahraga untuk meningkatkan struktur dalam melakukan aktivitas latihan secara baik, maka dikaitkan dengan pengembangan model latihan teknik dasar kempo melalui permainan untuk kohai memiliki tujuan dan sasaran yang ingin dicapai yaitu untuk meningkatkan teknik dasar kempo. Dan model permainan yang dikembangkan disusun secara sistimatis dan terprogram serta sederhana dengan sesuai dengan usia kohai.

a. Ciri – Ciri Latihan

Menurut (Sukadiyanto., 2011) ciri – ciri dari latihan, adalah adanya beban latihan, adanya proses, adanya peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan. Sukadiyanto mengelompokkan ciri –ciri latihan menjadi lima bagian sebagai berikut:

1. Suatu proses yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang maksimal
2. Sebuah proses latihan harus teratur dan bersifat progresif
3. Memiliki tujuan dan sasaran dalam latihan
4. Memiliki materi yang berisikan teori dan praktek
5. Memiliki metode tertentu dan metode latihan yang digunakan saat latihan harus efektif dan efisien pada saat latihan.

b. Prinsip dan Intensitas Latihan

1. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan. Memahami prinsip-prinsip latihan akan meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam satu kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Kemudian Sukadiyanto menjelaskan lebih lanjut tentang prinsip-prinsip latihan bahwa yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan,

dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. (Sukadiyanto, 2011: 14).

Kemudian Suharjana (2013: 40), agar sebuah latihan berjalan secara efektif dan efisien, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Prinsip adaptasi khusus Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
2. Prinsip beban berlebih Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.
3. Prinsip beban bertambah Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban.

Beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan merupakan suatu proses latihan yang dilakukan oleh seseorang harus sesuai dengan prinsip – prinsip dalam latihan itu sendiri, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

2. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran yang menunjukkan pada kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Intensitas latihan dapat dikategorikan, intensitas tinggi,

sedang, dan rendah. Intensitas latihan memiliki dua belas komponen yang sangat penting bagi atlet saat melakukan aktivitas dalam olahraga: 1. Intensitas, 2. Volume, 3. Recovery, 4. Interval, 5. Repetisi, 6. Set, 7. Seri/Sirkuit, 8. Durasi, 9. Densitas, 10. Irama, 11. Frekuensi, 12. Sesi atau Unit dalam intensitas latihan sering menggabungkan latihan aerobik dan anaerobic (Kemple, 2016) Intensitas latihan dapat diartikan juga sebagai sebuah usaha untuk menunjukkan kualitas berat ringannya latihan yang dilakukan. Dan besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan yang dilakukan

Intensitas latihan memiliki aspek perbedaan sesuai dengan iklim sebuah Negara dan faktor biologis pada seseorang seperti jenis kelamin, berat badan dan lain sebagainya dan intensitas latihan memiliki efek yang sangat baik bagi atlet dalam meningkatkan performa secara bertahap, sesuai dengan intensitas yang digunakan saat melakukan latihan (Purdom, 2018) Ketika seseorang melakukan aktivitas dengan intensitas yang konsisten dalam latihan, maka memungkinkan individu akan tetap aktif secara fisik dalam menjalankan setiap program – program yang direncanakan dengan intensitas yang telah ditentukan sesuai dengan kemampuannya (Berntsen et al., 2017)

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas latihan merupakan tinggi atau tidaknya seseorang dalam melakukan berbagai macam cabang olahraga seperti halnya saat para kohai berlatih setiap teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional.

c. Bentuk Latihan

Bentuk latihan dalam penelitian ini, peneliti melakukan sebuah pengembangan latihan teknik dasar kempo melalui permainan, hal ini peneliti kembangkan menyesuaikan dengan usia kohai, sehingga menjadi patokan bagi pelatih dalam mendisain latihan. Bentuk – bentuk latihan dalam olahraga kempo meliputi tiga unsur yaitu pemanasan, latihan dasar dan latihan inti. Ketiga unsur tersebut terdapat dalam permainan yang dijadikan dalam meningkatkan teknik dasar kempo.

d. Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum, untuk membantu para Pembina, pelatih, maupun guru olahraga dapat menerapkan setiap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya untuk ditransformasikan kepada atlet – atlet masa depan Bangsa atau Negara dalam berprestasi, sedangkan sararan latihan secara umum diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh seorang Pembina dan pelatih untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahrawan untuk mencapai prestasi secara maksimal, baik jangka panjang maupun jangka menengah.

3. Permainan

a. Hakikat Permainan

Permainan dapat di lakukan dengan menggabungkan beberapa model gerakan yang dapat dilakukan oleh seorang anak, dan memiliki banyak manfaat dari sebuah permainan, seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan serta peningkatan koordinasi berpikir yang baik bagi anak (Herodotou et al., 2012). Permainan dapat diartikan sebagai salah satu sarana yang bisa

dijadikan sebagai jalan untuk mengtranserkan ilmu kepada peserta didik (Anjani, 2012) Permainan dalam bahasa Inggris *Game* adalah sebetuk karya seni di mana peserta, yang disebut pemain membuat keputusan untuk mengelola sumber daya yang dimilikinya melalui benda di dalam permainan tersebut untuk mencapai tujuan (Costikyan, 2013) Dalam permainan terdapat juga pendidikan yang meliputi intelektual, sosial, moral, dan emosional pada seorang anak (Prensky, 2012) Permainan juga dipandang sebagai suatu bentuk latihan fungsi jiwa dan raga bagi anak – anak dalam mendapatkan kesenangan pada tahap – tahap perkembangan secara psikomotor, kognitif dan afektif (Mutiah., 2010)

Bermain merupakan upaya memenuhi tiga unsur kebutuhan sekaligus bagi anak yaitu kebutuhan fisik, emosi, dan stimulasi/pendidikan (Hariwijaya, 2009). Seorang anak yang biasa berinteraksi dengan teman sebayanya mempunyai tingkat kematangan dan kesiapan yang baik untuk menerima pendidikan yang lebih rumit (Iswana, 2013) Namun berbagai definisi bermain yang dikemukakan oleh para ahli di atas bahwa bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga bermain hanya berasaskan pada kegiatan yang bersenang – senang tidak memiliki tujuan. Sebab kegiatan yang dilakukan semata – mata hanya untuk kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain seharusnya dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar.

Sedana dengan Borge, yang mengatakan bahwa bermain merupakan, sebuah wujud untuk menemukan kesenangan yang paling mendasar pada manusia. Hal ini berkaitan dengan orang Yunani kuno, dimana kesenangan didapatkan oleh seorang atlet melalui kompetisi (agon). Karena inti dari bermain adalah menciptakan suatu kesenangan yang tidak ada batasnya bagi manusia (Borge, 2019) Namun definisi dari bermain masih dalam perdebatan panjang pada kalangan para ahli, hal ini disebabkan simpang siur pengertian bermain yang diutarakan oleh masing – masing ahli dengan disiplin ilmu yang berbeda.

Banyak orang berpikir bahwa bermain merupakan sebuah aktivitas fisik, melepaskan uap (keringat) dan mendapatkan surplus energi baru, tetapi bermain hanya berfokus pada suatu kegiatan yang menghilangkan rasa jenuh, bosan pada pribadi seseorang (Rusman, 2012). Kemudian bermain dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain berfungsi sebagai kekuatan, dan memberikan pengaruh terhadap perkembangan dan pengalaman yang didapat lewat berbagai jenis permainan yang dimainkan. Bermain merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam periode pertumbuhan dan perkembangan anak, yang meliputi unsur fisik dan sosial (Desmita, 2010)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sebuah kegiatan yang menggunakan fisik dalam

menghilangkan rasa stress dengan mengolah anggota tubuh kemudian meningkatkan energi pada tubuh. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, peneliti mengubah atau mengembangkan sebuah model latihan yang bersifat monoton dalam beladiri kempo dan memberikan latihan teknik dasar kempo melalui permainan, namun tidak menghilangkan unsur keaslian dari teknik dasar kempo. Sehingga menciptakan proses latihan dalam beladiri kempo lebih menyenangkan.

Beberapa pendapat ahli di atas maka peneliti dapat simpulkan bahwa permainan merupakan sebuah aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai media belajar secara sederhana yang bisa digunakan oleh seorang guru maupun pelatih dalam mentransferkan kegiatan belajar maupun kegiatan dalam latihan.

b. Jenis Permainan

Jenis permainan dapat dibagi menjadi dua yaitu permainan tradisional dan permainan modern. kemudian dari kedua bentuk permainan dijabarkan dengan masing – masing jenisnya sebagai berikut:

- a. Jenis permainan tradisional merupakan warisan budaya di sebuah Negara seperti Indonesia, memiliki banyak permainan tradisional yang sering dijadikan media dalam pertumbuhan dan perkembangan pada aspek yang dimiliki oleh anak.
- c. Jenis Permainan Modern. Dengan perkembangan zaman yang semakin modern membuat dunia permainan anak lebih mewah dan lebih menarik

simpati bagi anak dalam melakukan aktivitas, namun permainan modern tidak selalu menggunakan aktivitas fisik secara keseluruhan lebih menitikberatkan kepada kognitif. Kemudian jenis permainan ini diklasifikasikan menjadi empat jenis permainan sebagai berikut:

1. Permainan fungsional

Permainan fungsional merupakan suatu permainan yang dimainkan secara berulang – ulang yang melibatkan unsur fisik kemudian dalam setiap gerakan yang dihasilkan dalam permainan fungsional menitikberatkan pada perkembangan sensorikmotorik pada anak

2. Permainan Konstruktif

Permainan konstruktif merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan oleh seorang anak dengan media sebagai alat dalam membentuk sebuah bangunan dan permainan ini lebih menitikbertakan pada kognitif dan afektif

3. Permainan dramatik

Permainan dramatik merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh seorang secara berpura-pura.

4. Permainan dengan aturan

Permainan dengan aturan merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh anak dalam sebuah permainan yang memiliki aturan-aturan tertentu yang wajib diikuti oleh anak dalam memainkan permainan tersebut.

c. Manfaat Bermain

Kemple et al (2016) bermain memberikan Kontribusi pada perkembangan Anak dalam segala sisi, beberapa manfaat bermain antara lain: (1) perkembangan aspek fisik, (2) Perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus, (3) Perkembangan aspek sosial, (4) Perkembangan aspek emosi atau kepribadian, (5) Perkembangan aspek kognisi (6) Untuk mengasah ketajaman penginderaan, (7) Mengembangkan keterampilan olahraga dan menari

a. Perkembangan pada aspek fisik.

Suatu kegiatan yang melibatkan unsur fisik maka akan membuat tubuh anak menjadi sehat kemudian, Otot tubuh pada anak menjadi kuat. Dengan bermain maka anak dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan pada aktivitas yang dilakukan sehingga membuat anak tidak merasa gelisah bosan dan tertekan.

b. Perkembangan pada aspek motorik kasar dan aspek motorik halus

Ketika berbicara pada aspek motorik kasar maka kita berbicara tentang suatu gerakan atau aktivitas yang menggunakan otot – otot besar, hal berlaku saat tubuh anak mulai semakin fleksibel, lengan dan kaki semakin panjang dan kuat sehingga, dapat melakukan aktivitas motorik kasar seperti berlari, melompat, memanjat, berguling, berputar (Komarudin, 2010). Aktivitas motorik halus merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan otot – otot kecil misalnya

ketika anak masih usia 6 bulan mulai belajar meraih mainan yang ada didekatnya, secara tidak sengaja anak sedang belajar mengkoordinasikan gerakan mata dengan tangan.

c. Perkembangan pada aspek sosial.

Proses perkembangan pada aspek sosial inilah seorang anak belajar tentang sebuah sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral dalam masyarakat.

d. Perkembangan pada aspek emosi atau kepribadian.

Melalui bermain anak akan mengetahui kesadaran akan stabilitas emosi dan kepribadiannya bagaimana cara untuk melepaskan ketegangan yang dialami kemudian anak akan memenuhi kebutuhan lewat dorongan dari pribadinya, karena dari pribadi sendirilah dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, percaya diri dan harga diri, serta memiliki sebuah kemampuan yang tidak dimiliki oleh orang lain.

e. Perkembangan pada aspek kognisi

Kegiatan bermain akan memberikan anak pada sebuah pembelajaran tentang konsep dasar, sebagai landasan untuk mengetahui tentang teknik – teknik dasar yang akan dipelajari dalam beladiri kempo

f. Peningkatan pada keterampilan olahraga dan seni.

Anak menjadi aktif, kritis, kreatif dan bukan sebagai anak yang acuh, pasif dan tidak peka terhadap lingkungannya.

g. Peningkatan ketajaman pada penginderaan.

Perkembangan fisik dan keterampilan motorik kasar maupun halus sangat penting sebagai dasar untuk, mengembangkan keterampilan dalam bidang olahraga dan menari. Dan kegiatan yang dilakukann anak akan memberikan, sebuah dampak positif pada masa yang akan datang dalam kehidupanya.

Beberapa Pendapat ahli di atas maka bermain bukan sebatas sebuah aktivitas fisik yang hanya menghilangkan rasa lelah maupun rasa bosan, namun ada manfaat yang di dapat oleh seorang anak saat menikmati bermain maka secara tidak sadar seorang anak sedang mengalami sebuah perkembangan dalam segala sisi secara keseluruhan pada pribadinya. dan sudah pasti bermain memiliki banyak manfaat yang akan didapat oleh anak baik dalam aspek psikomotor, kognitif, dan afektif.

4. Landasan Teori Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Kempo

Landasan yang dikembangkan pada model latihan teknik dasar kempo berdasarkan pada Model Pengembangan Borg and Gall yang meliputi enam tahap yaitu: 1) menentukan Masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model. 2). Melakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, 3). Pembuatan model latihan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model teknik dasar latihan dalam beladiri kempo 4). Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, 5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain) 6). Ujicoba produk

a. Teori Pengembangan

Teori pengembangan merupakan sebuah pembaharuan yang ditemukan oleh seseorang dari penemu sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Piaget mengemukakan lima teori pengembangan yang berkaitan dengan teori penataan pada unsur kognitif manusia

1. Inteligensi

Piaget mengatakan bahwa teori pengembangan pada inteligensi merupakan bagian integral pada setiap organisme sebab semua organisme dalam kehidupan selalu mencari kelangsungan hidup yang kondisinya kondusif (Hergenhahn & Olson, 2010)

2. Skemata

Skemata dapat diartikan sebagai sebuah respon yang diberikan seseorang ketika orang tersebut mendapatkan stimulus dari luar.

3. Asimilasi dan akomodasi

Asimilasi lebih kepada stimulus yang diberikan dijadikan bahan atau konsep dalam menjalankan tugas otak sesuai dengan perilaku seseorang sedangkan akomodasi lebih kepada suatu pola untuk menciptakan skema baru atau mengubah skema yang sudah lama.

4. Aquailibrasi

Aquailibrasi merupakan sebuah keseimbangan yang terdapat dalam pribadi seorang individu yang berhubungan dengan lingkungan hidupnya,

5. Interioriasasi

Interioriasasi merupakan sebuah respon yang diberikan sensori motor, saat seseorang merespon stimuli pada lingkungan, sensori motor lebih dominan pada system gerak pada manusia.

5. Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan Tradisional

Model latihan teknik dasar berbasis permainan merupakan sebuah upaya yang peneliti lakukan untuk mengelaborasi latihan yang bersifat formal dengan jenis permainan yang sesuai dengan anak usia 9 – 11 tahun. Model latihan lebih kepada sebuah model latihan berbasis permainan tradisional merupakan suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk dalam konsep bermain, sehingga olahraga akan lebih dinamis dan sesuai pada perkembangan anak (Juliantine, 2013) Sehingga beladiri kempo dikolaborasi pada pendekatan pada permainan – permainan yang sering dimainkan oleh anak usia dini seperti permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan, permainan yang memiliki potensi yang baik bagi kohai dalam latihan teknik dasar kempo, karena permainan tradisional memiliki tiga aspek yang sangat melekat pada anak usia 9 – 11 tahun yaitu psikomotorik, kognitif, dan afktif. Tidak hanya pada tiga rana pada kohai tersebut ada pula tujuan dari permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan anak dalam memahami teknik dasar bela diri kempo, kemudian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Hadang

Tujuan dari permainan Hadang adalah Meningkatkan teknik Tai gamae, tai sabaki, sokui ho, umpo ho dalam bela diri Kempo. Melalui permainan hadang memberikan manfaat bagi kohai – kohai untuk melatih teknik – teknik dasar dalam bela diri kempo. Permainan hadang memberikan keaktifan bagi kohai – kohai untuk melatih teknik dasar bela diri kempo. Melalui permainan hadang memberikan pemahaman kepada para kohai – kohai bahwa teknik dasar bela diri kempo terdapat dalam permainan hadang.

Karena melalui permainan hadang memudahkan kohai – kohai untuk melatih teknik dasar bela diri kempo yang terkandung di dalam permainan tersebut. Perlu adanya para sinpai untuk menerapkan permainan tradisional dalam setiap latihan bela diri kempo sehingga dunia kohai – kohai tidak hilang (dunia bermain/masa yang penuh dengan bermain).

b. Lompat tali

Tujuan utama dalam permainan lompat tali adalah untuk memberikan penjelasan secara sederhana bagi para kohai sehingga mereka mengetahui teknik tai gamae dan sokui ho dalam bela diri kempo. Kemudian memudahkan para kohai untuk melakukannya dalam setiap latihan yang diadakan di setiap dojo – dojo.

c. Siki doka/Engklek

Dalam permainan engkle tujuan utama adalah untuk meningkatkan teknik Tai gamae, sokui ho, umpo ho. Melalui permainan engkle para kohai dimudahkan memahami teknik dasar bela diri kempo yang terdapat dalam permainan tersebut.

d. Gatrik Kayu

Tujuan utama dalam permainan getrik kayu adalah untuk meningkatkan pemahaman kohai pada teknik dasar bela diri kempo khususnya teknik dasar pukulan (zhuki). Karena melalui permainan getrik kayu memudahkan para kohai untuk melakukan teknik dasar bela diri kempo (zhuki) berbasis permainan tradisional/getrik kayu.

e. Rangku Alu

Tujuan utama dalam permainan rangku alu adalah untuk meningkatkan teknik dasar geri/ tendangan dalam bela diri kempo. Permainan rangku jika dimainkan secara rutin oleh para kohai sebelum dan setelah latihan maka akan meningkatkan teknik tendangan (*geri*) dalam bela diri kempo. Melalui permainan ini para kohai diberikan kemudahan untuk memahami teknik dasar yang terdapat dalam permainan tersebut.

a. Konsep Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan

Konsep model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan merupakan sebuah upaya yang mendukung dalam meningkatkan kualitas seorang atlet, hal ini senada dengan Sukadiyanto, bahwa prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan (Sukadiyanto, 2010) konsep model latihan tersebut memudahkan kohai dalam mengikuti latihan tanpa mengalami tekanan tapi sebaliknya menciptakan latihan yang menyenangkan.

b. Komponen Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan

Komponen dalam model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan lebih kepada teknik pukulan, tangkisan, elakkan, assi (langkah), dan tendangan. Dan komponen model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan ini meliputi kemampuan aktivitas anak yang mengandalkan motorik kasar. contoh permainan yang memiliki teknik dasar dalam beladiri kempo seperti hadang yang menggambarkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh pada seorang kohai kemudian permainan hadang yang mengandung teknik pukulan, dan kuda – kuda dalam beladiri kempo,

Hal ini sama seperti permainan Engkle yang dimainkan oleh seorang anak dengan dominan pada lompatan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan, ketika melompat, hal ini membentuk kekuatan otot betis dan paha sebagai alat yang digunakan untuk melakukan tendangan/geri, kemudian permainan Bentengan merupakan permainan yang mencakup seluruh aspek bela diri kempo yaitu pukulan, tendangan, elakan, daya tahan tubuh, dan kecepatan dengan demikian komponen teknik dasar dalam bela diri kempo bisa didapatkan anak usia dini melalui permainan saat melakukan latihan.

c. Fungsi Model Latihan Teknik Dasar Kempo Berbasis Permainan

Fungsi dari model latihan ini adalah memberikan kemudahan kepada kohai dalam berlatih teknik – teknik dasar kempo melalui permainan yang bersifat menyenangkan, dimana permainan memiliki fungsi untuk meningkatkan kelincahan, kekuatan dalam melakukan pukulan tangkisan, dan

tendangan. fungsi – fungsi yang terdapat dalam permainan dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk menggabungkan dalam permainan sehingga muda dipelajari oleh kohai (Smith & Pellegrini, 2008). Fungsi model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan merupakan suatu penyederhaan latihan yang harus diterapkan oleh para pelatih/ simpai terhadap para kohai, sehingga pola latihan terhadap para kohai memiliki tingkat perbedaan dengan para kohai remaja dan dewasa.

6. Model

a. Hakekat Model

Kata "model" berasal dari bahasa latin *mold* (cetakan) atau *pettern* (pola). Sehingga kata model merupakan perwujudan suatu teori atau suatu rangkaian variabel dalam sebuah kegiatan anatara teori dan praktik (Yuliani Nuraini Sujiono & Bambang Sujiono., 2010) Oleh karena itu model berbeda dengan sebuah teori, model tidak dibenarkan jika menjelaskan hal – hal yang rumit atau sulit, karena model hadir untuk menjelaskan sebuah teori dengan sesederhana, dan mudah dipahami. Oleh karena itu Mayer mengatakan bahwa model sering dimaknai sebagai suatu objek atau konsep yang digunakan dalam mewakili sebuah kegiatan. Suatu kegiatan yang nyata kemudian dikonversi menjadi suatu kegiatan yang lebih sederhana (Trianto, 2011) Kemudian lebih jelas lagi dinyatakan bahwa model fungsi utamanya adalah menggambarkan sesuatu, mengkaji

sesuatu sistem , menganalisis sesuatu dan sebuah prediksi suatu keputusan yang akan digunakan dalam kegiatan.

Model merupakan salah satu pendekatan dalam rangka menyiasati perubahan perilaku siswa/ atlet secara adaptif maupun generatif (Hanafiah & Suhana, 2010) Hal ini dilakukan untuk merubah kebiasaan siswa/atlet yang tidak aktif dalam latihan kemudian menjadi aktif sehingga tercapailaha tujuan pembelajaran/latihan. Hal ini senada dengan Suprijono bahwa model dapat didefinisikan sebagai sebuah kerangka konseptual yang sistematis dan terprogram dalam mengorganisasikan pengalaman belajar/latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Agus, 2013) Dengan kata lain model dapat mempermudah atau menyederhanakan seorang atlet atau siswa dalam memahami materi/latihan yang diberikan oleh seorang pelatih atau guru. Secara sederhana model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis, dan model juga difungsikan contoh untuk sebuah pertunjukkan kepada orang lain tentang cara untuk bertindak atau berpikir (Carlson et al., 2013).

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan model merupakan sebuah wadah yang membantu seorang pelatih dalam proses latihan ataupun proses pembelajaran dengan menyederhanakan atau mengembangkan suatu bentuk pembelajaran atau

latihan sehingga mudah dipahami dan diterima oleh atlet maupun peserta didik sehingga proses latihan atau pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal. Berkaitan dengan penelitian ini model permainan diartikan sebagai sebuah pola atau strategi yang digunakan oleh seorang pelatih diperuntukan bagi kohai dengan usia 9 – 11 tahun pada saat proses latihan berlangsung sehingga tidak menimbulkan kebosanan pada kohai tetapi memberikan kesenangan bagi kohai, karena pengembangan model latihan ini sangat cocok dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun. Rahyubi mengatakan bahwa dalam model pembelajaran atau latihan terdapat lima unsur dasar yaitu:

syntax, social system, principles of reaction, support system, instructional and nurturat effect. *Syntax* yaitu sebuah urutan – urutan atau langkah – langkah dalam melaksanakan kegiatan atau latihan. *Social system* aturan aturan yang berlaku dalam proses pembelajaran atau latihan dalam menciptakan interaksi pada saat proses latihan. *Principles of reaction* perilaku yang harus ditujukan kepada seorang guru atau pelatih pada saat proses pembelajaran atau latihan berlangsung. *Support system* merupakan perangkat – perangkat pendukung dalam proses pembelajaran. *Instructional and nurturat effect* merupakan perolehan hasil dari proses belajar atau latihan yang ingin dicapai (Rahyubi, 2012: 251).

b. Karakteristik Model

Karakteristik merupakan sebuah model yang didalamnya terdapat berbagai langkah – langkah yang memudahkan seorang pelatih dalam memberikan materi kepada para kohai dalam melakukan sebuah aktivitas, didalam karakteristik model terdapat juga strategi yang kompleks, misalnya model pembelajaran Joyce & Weil yang memiliki empat karakteristik, 1). Sebuah rasional yang berlandaskan pada model yang digunakan, 2). Tujuan dan hasil yang akan didapatkan ketika menggunakan model tersebut, 3). Memiliki pola/siklus yang bertahap dan tidak berbelit – belit dan 4). Memiliki lingkungan yang dapat mendukung tujuan dari pembelajaran dengan menggunakan model tersebut untuk mendapatkan hasil yang baik.

Misalnya karakteristik model pembelajaran Cooperative Script, dalam model ini memiliki tiga karakteristik, 1). Para peserta didik pada sebuah kelompok secara cooperative menyelesaikan materi belajar yang diberikan oleh guru sesuai dengan kompetensi dasar yang akan dicapai oleh para peserta didik, 2). Para peserta didik dibagikan dalam beberapa kelompok sesuai dengan tingkat pengetahuannya, tinggi, sedang rendah, 3). Sebuah pujian dilontarkan terhadap peserta didik lebih dominan pada kelompok daripada individu (Tukiran et al, 2013).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik model harus disesuaikan dengan kebutuhan dari para kohai dalam melatih teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional.

7. Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan upaya memenuhi tiga unsur kebutuhan sekaligus bagi anak yaitu kebutuhan fisik, emosi, dan stimulasi/pendidikan. Seorang anak yang biasa berinteraksi dengan teman sebayanya mempunyai tingkat kematangan dan kesiapan yang baik untuk menerima pendidikan atau materi yang lebih rumit. Bermain merupakan upaya memenuhi tiga unsur kebutuhan sekaligus bagi anak yaitu kebutuhan fisik, emosi, dan stimulasi/pendidikan. Seorang anak yang biasa berinteraksi dengan teman sebayanya mempunyai tingkat kematangan dan kesiapan yang baik untuk menerima pendidikan yang lebih rumit (Simiyu Njororai, 2010). Namun berbagai definisi bermain yang dikemukakan oleh para ahli bahwa bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga bermain hanya berasaskan pada kegiatan yang bersenang – senang tidak memiliki tujuan. Karena Kegiatan yang dilakukan semata – mata hanya untuk kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain seharusnya dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar.

Sedana dengan Borge, mengatakan bahwa bermain merupakan sebuah wujud untuk menemukan kesenangan yang paling mendasar pada

manusia. Hal ini berkaitan dengan orang Yunani kuno, dimana kesenangan didapatkan oleh seorang atlet melalui kompetisi (agon). Karena inti dari bermain adalah menciptakan suatu kesenangan yang tidak ada batasnya bagi manusia (Borge, 2019). Namun definisi dari bermain masih dalam perdebatan panjang pada para ahli, hal ini disebabkan simpang siur pengertian bermain yang diutarakan oleh masing – masing ahli dengan disiplin ilmu yang berbeda.

Karena banyak orang berpikir bahwa bermain merupakan sebuah aktivitas fisik, melepaskan uap (keringat) dan mendapatkan surplus energi baru, tetapi bermain hanya berfokus pada suatu kegiatan yang menghilangkan rasa jenuh, bosan pada pribadi seseorang. Dan bermain dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa pertimbangan hasil akhir. sebab bermain berfungsi sebagai kekuatan, dan memberikan pengaruh terhadap perkembangan dan pengalaman yang didapat lewat bermain. Bermain merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam periode pertumbuhan dan perkembangan anak, yang meliputi unsur fisik dan sosial (Desmita, 2010).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bermain adalah sebuah kegiatan yang menggunakan fisik dalam menghilangkan rasa stres dengan mengolah anggota tubuh kemudian meningkatkan energi pada tubuh. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, peneliti mengubah atau mengembangkan sebuah model latihan yang

bersifat monoton dalam beladiri kempo dan memberikan latihan teknik dasar kempo melalui permainan, kemudian tidak menghilangkan unsur keaslian dari teknik dasar kempo. Sehingga proses latihan dalam beladiri kempo lebih menyenangkan.

b. Teori Bermain

Teori bermain merupakan sebuah yang selalu melekat pada setiap manusia tanpa mengenal usia, namun lebih dominan pada masa anak – anak hal ini sedana dengan teori piaget yang menyatakan bahwa teori bermain merupakan sebuah langkah penting dalam penunjang tumbuh kembang anak. Hal ini sejalan dengan masa anak – anak yang berproses dalam meningkatkan berbagai keterampilan baik secara psikomotorik, kognitif, dan afektif (Glover & Landreth, 2015). Piaget menggambarkan bahwa teori bermain merupakan sebuah kesempatan yang baik bagi anak – anak dalam mengembangkan kemampuan baik dalam bergerak, berpikir dan membangun interaksi sosila, dan anak – anak juga meninggalkan eogisentrik kemudian beralih ke dunia perspektif sosilasi atau hal yang bersifat umum, dan teori bermain dianggap memiliki asumsi yang lebih realistis dan eksplisit bagi anak dalam mengespresikan aktivitasnya (Yasukawa, 2019)

Teori bermain telah ada pada abad ke 17 hal ini ditandai dengan teori bermain yang dikemukakan oleh filsuf ternama berasal dari yunani kuno Plato, Plato menjelaskan bahwa seorang anak lebih cepat menangkap atau

muda mengerti sebuah penjelasan yang diberikan seorang guru kepada anak didik, hal ini tidak terlepas dari eksperimen yang dilakukan oleh Plato pada mata pelajaran matematis pada abad tersebut, kemudian mengambil sebuah kesimpulan bahwa, “anak lebih senang jika belajar sambil bermain dan anak lebih mampu menjelaskan tentang aritmatika dengan bermain dibandingkan dengan tanpa bermain. Serta bermain merupakan sarana melatih keterampilan bagi anak dan teori bermain pada dasarnya merupakan study tentang matematika tentang persaingan dan kerjasama, dengan demikian teori bermain merupakan ajang antara kerjasama dan persaingan secara individu maupun kelompok (Madani, 2010)

Teori bermain kemudian masuk dalam batang tubuh keolahragaan pada tahun 1991 di Bogor Jawa Barat, dengan kajian mendalam yang dilakukan oleh para pakar disiplin ilmu pendidikan keolahragaan. Munculnya istilah teori bermain dalam batang tubuh ilmu keolahragaan, dilatarbelakangi oleh adanya teori permainan, hal ini untuk membedakan antara teori bermain dan teori permainan. Teori bermain lebih kepada kegiatan yang bersifat menyenangkan tanpa harus mengutamakan peraturan dan tujuan dari bermain sedangkan teori permainan lebih menitikberatkan pada hasil akhir dan memiliki peraturan baku, yang telah ditetapkan (Sherry, Schulenkorf, & Chalip, 2015).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas dapat dikatakan bahwa teori bermain tidak menitikberatkan pada hasil namun lebih kepada

menghasilkan kesenangan, kegembiraan pada seorang anak, hal inipun dilakukan pada latihan teknik dasar bela diri kempo yang dilakukan berbasis permainan tradisional, untuk memberikan kesenangan kepada para kohai saat berlatih.

8. Hakekat Teknik Dasar Kempo

Teknik beladiri kempo terbagi menjadi dua, yaitu *Goho* (teknik keras) dan *Juho* (teknik lembut). Teknik *Goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *Juho* meliputi kuncian dan bantingan. Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. Maka setiap kohai, pemain kempo, dilarang menyerang sebelum diserang terlebih dahulu (Gunawan, 2007) Seorang atlet shorinji kempo wajib memiliki Keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet, selain itu harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik. Karena didalam bela diri ini, tidak hanya kekuatan saja yang dipergunakan tetapi kelincahan saat melakukan gerakan, daya tahan saat bertanding dan kecepatan saat melakukan serangan. Manfaat mempelajari beladiri ini sangat banyak diantaranya dapat mendidik anak disiplin dalam membagi waktu, misalnya membagi waktu latihan dan waktu belajar, bela diri kempo turut membentuk mental anak sehingga berkembang lebih baik dan dapat mengatur waktu dengan sebaik-baiknya (Cole, 2015)

Dalam buku PB. PERKEMI (1962) mengatakan bahwa dalam olahraga bela diri kempo terdapat latihan dasar *Goho* (pukulan, tendangan) dan *Juho* (kuncian dan bantingan) dan latihan inti, antara lain, *Ken* (Rangkaian

gerakan), *Jitsuka/Waza* (teknik lipatan dan kuncian). Dalam bela diri kempo ada 2 macam pertandingan yaitu *embu* dan *randori*. Pada katagori *embu* terdapat kategori tunggal dan Beregu atau berpasangan, *Embu* beregu biasanya berisi 4,6 atau 8 orang. Sedangkan katagori *randori* atau fight satu lawan satu, hal ini berlaku dengan beladiri lain, pada kategori *randori* memiliki kriteria – kritria tertentu seperti berat badan pukulan dan tendangan harus mengikuti peraturan baku dalam beladiri kempo. Saat seorang *kenzhi* mengikuti pertandingan (pemain kempo) diharuskan menggunakan pelindung kepala, dada (*Do*), tangan, kemaluan (*kinteki*). Tujuannya untuk menghindari hal – hal yang tidak diinginkan terhadap *kohai*.

Latihan beladiri kempo berdasarkan pada filosofi jiwa dan tubuh merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan (*shinshin ichinyo*), melatih tubuh dan jiwa (*kenzen ichinyo*). Kemudian *shorinji kempo* mempunyai tiga manfaat yaitu: pelatihan dan pertahanan diri (*goshin rentan*), melatih mental (*seishin shuyo*) dan meningkatkan kesehatan (*kenko zoshin*). Doshin So berhasil menganalisis setiap ilmu bela diri yang telah dipelajari sebelumnya, kemudian Doshin So berpendapat bahwa dalam olahraga beladiri terdapat tiga unsur gerakan mendasar, yaitu gerakan berputar, lurus, dan melambung. Kemudian Kaisei menggabungkan tiga unsur dasar maka melahirkan 10 metode dalam latihan beladiri kempo; metode halus (*juho*) memiliki enam unsur gerakan yaitu: menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik

dan membungkuk; dan metode keras (*goho*) terdapat empat unsur gerakan yaitu: memukul, menyerang, menendang dan memotong.

Teknik dasar kempo (*Kihon*) merupakan program untuk menguasai cara fundamental menggerakkan tubuh sehingga mengenalkan teknik – teknik tersebut kepada kohai dengan cara yang mudah dalam berlatih. Di bawah ini adalah istilah dasar yang harus/wajib diingat dan dipahami bagi kohai:

1. Zazen : semedi atau mengatur pernafasan.
2. Kesshu : posisi istirahat
3. Happo moku chinkon : konsentrasi penuh/pandangan lurus kedepan.
4. Furiko : perpindahan berat badan (lonceng).
5. Gassho Rei : salam persaudaraan.
6. Zomen : kuda-kuda tengah.
7. Kamae : kuda-kuda
8. Zuki : pukulan.
 - a. Jodan zuki : pukulan arah muka.
 - b. Chudan zuki : pukulan kearah ulu hati (*suigetsu*).
 - c. Uraken zuki : pukulan kearah pelipis
 - d. Furi zuki : pukulan dengan senjata *hiraken*
 - e. Kagi zuki : pukulan kearah *san mai* (tulang rusuk).
 - f. Kumade zuki : pukulan kearah dagu dengan tapak beruang.
 - g. Hiji Ate zuki : pukulan dengan siku (*shita, yoko, ushiro*).
 - h. Wanto uchi : pukulan dengan senjata *naiwanto*.

- i. Shuto uchi : pukulan dengan senjata shuto
- j. Shuto kiri : pukulan ke arah tulang selangkah.
- k. Me uchi : kepretan ke arah mata

9. Geri : Tendangan

- a. Geri Age : tendangan setinggi-tingginya.
- b. Geri komi : tendangan ke arah ulu hati (suigetsu).
- c. Kinteki geri : tendangan ke arah kemaluan.
- d. Mawashi geri : tendangan tampeleng
- e. Shokuto geri : tendangan ke arah leher

10. Uke : Tangkisan

- a. Uwa uke : tangkisan ke arah atas.
- b. Shoto uke : tangkisan ke arah luar dengan lengan bagian luar.
- c. Neo uke : tangkisan arah ulu hati
- d. Shita uke : tangkisan arah kemaluan.
- e. Uchi uke : tangkisan ke arah dalam dengan bagian dalam.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu:

1. Ramadhani, Africo (2015). Dengan judul Pengembangan Latihan Teknik Dasar Judo Melalui Model Permainan Untuk Pejudo Pemula Usia 8-12 Tahun. Tesis Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

model permainan teknik dasar judo untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun terdiri dari 6 model permainan, mampu meningkatkan teknik dasar para pejudo. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani berbeda dengan penelitian ini, Perbedaan tersebut terletak pada teknik dasar yang peneliti kembangkan melalui permainan tradisional, dengan mengprioritaskan pada teknik pukulan, tangkisan dan tendangan, serta tempat penelitian dan aliran beladiri.

2. Hariadi (2016). Dengan judul pengembangan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula. Tesis Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan teknik dasar karate untuk para atlet karateka melalui permainan tradisional untuk menghasilkan pedoman latihan bagi para pelatih dan menggunakan 4 macam permainan. Penelitian yang dilakukan oleh Hariadi berbeda dengan penelitian ini Perbedaan tersebut terletak pada model permainan dan teknik dasar dari beladiri dan tempat.
3. Ahmad, Ulil Albab (2012). Dengan judul Upaya Peningkatan Pembelajaran Olahraga Karate (Teknik Dasar) Dengan Bermain “Move Colour ” Pada Siswa Kelasviii G SMP Negeri 1 Kota Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi ini merupakan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan move colour untuk meningkatkan prestasi belajar melalui 3 aspek siswa karate yaitu: aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Ulil Albab berbeda dengan penelitian ini. Perbedaan

tersebut terletak pada model permainan dan teknik dasar dari bela diri dan tempat penelitian.

C. Kerangka Pikir

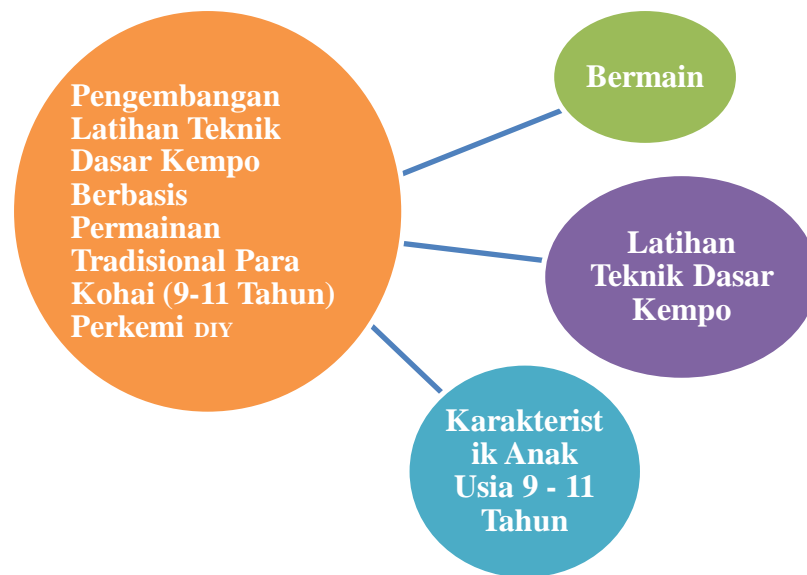
Seni beladiri kempo merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang. Ciri khas dari seni bela diri kempo adalah perpaduan antara gerakan lembut dan gerakan keras sehingga para kenzhi harus memahami terlebih dahulu teknik – teknik dasar dari bela diri kempo. Latihan dalam seni bela diri sering terjebak dengan berbagai masalah karena, rendahnya kesadaran anak dalam menekuni sebuah cabang olahraga sedini mungkin. Hal yang menyebabkan kurang minatnya anak pada olahraga beladiri, karena para pelatih masih menggunakann model latihan yang monoton/ tidak memiliki variasi dalam melatih.

Di dalam latihan bela diri kempo teknik dasar menjadi faktor terpenting dalam menghasilkan kohai yang berprestasi misalnya teknik dasar zhuki,geri,uke, assi, dan lain – lain, pada saat kohai melakukan tahapan – tahapan latihan teknik dasar ini banyak kohai yang berhenti untuk mengikuti latihan dikarenakan pada tahap latihan teknik dasar bela diri kempo membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga para kohai terkadang tidak sabar dan merasa bosan dan tidak memiliki gairah dalam berlatih.

Hal ini terjadi karena para sinpai memberikan materi latihan hanya memindahkan teknik dasar kepada kohai dengan secara otoritas dan tanpa ada nay modifikasi yang menarik. Model latihan seperti itu akan membuat para kohai dengan mudah meninggalkan tempat latihan atau cepat merasa bosan, bahkan keluar dari olahraga beladiri tersebut, hal itu terjadi karena kohai atau anak lebih memilih untuk

bermain daripada berlatih yang menurut pandangan mereka membosankan. Dengan melihat keadaan yang seperti itu, maka seorang pelatih mencari solusi dari masalah itu melalui penerapan latihan yang menjadikan kohai lebih menyukai dan meningkatkan minat anak. Seperti keterampilan, pengetahuan dan nilai kesopanan.

Untuk mengoptimalkan latihan pada beladiri kempo maka peneliti bermaksud untuk menyusun sebuah model aktivitas latihan bagi kohai, dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar kempo, melalui pengembangan model latihan berbasis permainan tradisional. Permainan merupakan sebuah aktivitas yang sangat disukai oleh anak usia 9 – 11 tahun, dalam kehidupan sehari – hari.



Gambar 3. Kerangka Pikir
Sumber Gambar: Pribadi

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan maka pertanyaan penelitian akan pengembangan model latihan teknik dasar kempo melalui permainan untuk kohai usia 9 – 11 tahun dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang layak?
2. Bagaimanakah Menciptakan Kreativitas Model Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui pendekatan bermain pada kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta yang efektif?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian R&D merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan suatu model permainan teknik dasar seni bela diri kempo yang dapat digunakan sebagai acuan dalam latihan melalui beberapa aktivitas permainan bagi para atlet pemula kempo. Jadi, penelitian pengembangan yang akan dilakukan peneliti adalah terkhusus pada atlet kategori pemula atau umur 9 – 11 tahun. Harapan dari metode yang dikembangkan ini melalui permainan dapat di peroleh sebuah model permainan yang aman, efektif, efisien dan menyenangkan bagi atlet pemula kempo dan membantu para atlet pemula dalam mempelajari teknik dasar kempo.

B. Prosedur Pengembangan

Model penelitian dan pengembangan memiliki sepuluh langkah dalam sebuah penelitian ilmiah (Borg & Gall, 1983) dibawah disajikan sepuluh langkah dalam penelitian sebagai berikut:

- 1). Studi pendahuluan dan pengumpulan data,(kajian pustaka, pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian)
- 2). Perencanaan (tujuan penelitian, dana, waktu, prosedur penelitian)
- 3). Mengembangkan produk awal (perencanaan awal draft awal produk)
- 4). Uji coba awal (mencoba draft produk ke wilayah dan subjek yang terbatas)
- 5). Revisi untuk menyusun produk utama,
- 6). Uji coba lapangan utama (uji coba ke wilayah yang lebih luas),
- 7). Revisi untuk menyusun produk operasional,
- 8). Uji coba produk operasional (uji efek produk),
- 9). Revisi produk final (revisi produk yang

efektif), 10). Desiminasi dan implementasi produk hasil pengembangan (tujuannya produk baru saja dikembangkan bisa digunakan oleh masyarakat luas oleh para pelaku olahraga maupun pengajar). Skema penelitian ini dirujuk dari the major steps in the R & D cycle Borg & Gall. Dalam bentuk perencanaan teknis sasaran dan jenis kegiatan yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. kemudian kesepuluh langkah penelitian dan pengembangan diikuti dengan benar, maka akan dapat menghasilkan suatu produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan (Sukmadinata, 2010).

Berdasarkan langkah – langkah pengembangan penelitian diatas maka akan diadaptasi menjadi delapan rancangan prosedur penelitian pengembangan. Karena hal ini sesuai dengan analisis kebutuhan yang peneliti butuhkan terbatas dalam melakukan penelitian. Delapan langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Informasi Lapangan

Peneliti mengumpulkan informasi, studi lapangan/wawancara dengan pelatih – pelatih kempo yang ada di yogyakarta mengenai teknik dasar kempo serta kendala yang dihadapi saat melatih para kohai pemula usia 9 – 11 tahun. Peneliti mengumpulkan informasi melalui studi pustaka mengenai landasan teori, data, dan hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini. instrumen yang digunakan saat pengumpulan informasi dilapangan menggunakan wawancara. Butir pertanyaan – pertanyaan di dalam instrumen wawancara meliputi kemampuan pelatih, dan kemampuan atlet pemula dalam mengikuti latihan kempo.

2. Analisis Informasi Yang Dikumpulkan

Analisis dilakukan terhadap hasil studi pustaka dan studi lapangan wawancara. Hasil studi pustaka digunakan untuk memperkuat dalam fokus masalah yang sedang dikaji. Analisis wawancara diperlukan sebagai asumsi yang meyakinkan peneliti mengenai permasalahan pada saat melakukan latihan.

3. Pengembangan Produk Awal

Tahap ini peneliti mulai menyusun dan menciptakan suatu produk guna membantu pelatih kempo terhadap atlet pemula untuk meningkatkan teknik dasar kempo melalui permainan tradisional.

4. Validasi dan Revisi

Validasi dilakukan sebelum produk yang dikembangkan diuji keefektifannya kepada atlet pemula kempo. Para ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1). Ahli materi Prof. Dr. Suharjana, M. Kes, dan 2). Ahli permainan Tradisional Dr. Sugeng Purwanto, M. Pd.

5. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi

Melakukan uji coba lapangan kecil akan didokumentasikan ke dalam sebuah digital versatile disc (DVD) yang kemudian akan dinilai oleh para ahli menggunakan panduan observasi dan angket. Observasi yang dilakukan meliputi substansi permainan teknik dasar kempo dan keefektifan permainan, terhadap peran pelatih dan peneliti sebagai pelaksana uji coba, dan draft buku panduan permainan teknik dasar kempo, saran dan kritik yang diberikan oleh para ahli akan

ditindaklanjuti oleh peneliti dan melakukan revisi produk, serta mempertimbangkan saran dari pelatih kempo dalam mengembangkan produk.

6. Uji Coba Skala Besar dan Revisi

Tidak ada perbedaan yang cukup jauh dalam uji secara skala kecil dan skala besar secara keseluruhan. Namun perbedaan antara skala kecil dan skala besar terletak pada jumlah subjek uji coba. Karena skala besar menggunakan subjek penelitian yang banyak. Dan penelitian skala besar tidak menggunakan subjek yang diujicobakan pada skala kecil.

7. Pembuatan Produk Final

Jika beberapa langkah di atas sudah memenuhi syarat untuk menghasilkan sebuah produk maka pada tahap pembuatan produk akhir atau final bisa terrealisasi sesuai dengan produk yang akan dihasilkan berupa buku panduan latihan teknik dasar bela diri kempo.

8. Uji Efektivitas Produk

Pada tahap ini peneliti melakukan ujicoba pada sample yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan peneliti ingin melihat apakah produk yang dibuat dapat mempengaruhi kohai dalam berlatih teknik dasar bela diri kempo.

C. Desain Uji Coba Produk

Proses pembuatan produk akan disesuaikan dengan hasil dari proses penilaian awal. Kemudian desain produk model permainan teknik dasar kempo yaitu mendesain pola – pola permainan yang disesuaikan dengan karakter anak usia 9 –

11 tahun dan teknik untuk melakukan mengutamakan keamanan, menyenangkan, dan mengutamakan keselamatan dari para kohai. Model permainan yang dikembangkan menggunakan alat yang aman, murah, dan mudah digunakan oleh para kohai dalam mengikuti latihan teknik dasar bela diri kempo.

1. Desain Uji Coba

Tiga bentuk desain uji lapangan yaitu: uji lapangan awal (*preliminary field test*) pada tahap validasi, uji lapangan utama (*main field test*) pada tahap kecil, dan uji lapangan operasional (*operational field test*). Pada tahap skala besar ketiga uji coba tersebut harus dilakukan uji secara berulang – ulang dan melakukan revisi, sehingga mendapatkan produk permainan yang benar dan sesuai dengan karakteristik para kohai. Uji lapangan awal berguna untuk menemukan data – data yang empirik dalam kelayakkan pelaksanaan penelitian, dan hasilnya akan digunakan dalam perbaikan dalam model permainan. Uji lapangan utama digunakan untuk mengetahui tingkat kelayakkan proses penelitian dan dampak bagi para kenzhi pemula dalam latihan. Uji lapangan operasional untuk mengetahui tingkat keefektifan produk dengan menggunakan angket, kuesioner dan observasi dan penilaian terhadap para kohai saat

menggunakan model permainan yang telah dikembangkan.

2. Subjek Coba

Tahap validasi ahli subjek coba dalam penelitian ini adalah ahli pada anak usia dini pada kohai bela diri kempo. Pada tahap uji coba skala kecil melibatkan 20 orang kohai dan uji skala kecil ini dilakukan pada 2 dojo yaitu dojo SMP

panjatan dan dojo Amikom serta melibatkan satu orang sinpai. Kemudian uji skala besar melibatkan 45 kohai dan uji skala besar dilakukan pada 3 dojo yaitu dojo Triharjo, dojo Balong, dojo Gunung Kidul, dan melibatkan 2 sinpai. Secara terperinci dibawah ini akan dijelaskan tempat penelitian, uji coba model, uji efektivitas dan subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Tempat Penelitian

Tempat dalam penelitian ini adalah dojo/tempat latihan yang terdapat di perkemi Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, kemudian dojo – dojo tersebut tersebar di kabupatenan – kabupaten yaitu kabupaten Sleman dan kabupaten Gunung Kidul. Dojo yang berasal dari kabupaten gunung kidul satu dojo yaitu: Dojo SD Negeri Wonosari Baru sedangkan dojo yang berasal dari kabupaten Sleman berjumlah tiga dojo yaitu: dojo Amikom, Triharjo, Balong, dan dojo SMP.N panjatan.

b. Uji Coba Model

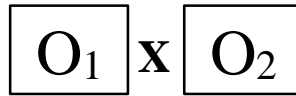
Uji coba model sangat penting dilakukan untuk mengetahui kualitas model yang akan dihasilkan. Oleh karena itu perlu dilakukan uji coba kepada sasaran model yang dikembangkan. Sebelum diujicobakan, model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional terlebih dahulu divalidasi oleh ahli materi dan ahli permainan, kemudian dilakukan setelah model tersebut dinyatakan layak maka model tersebut akan diujikan kepada para kohai di lima dojo Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta, baik skala kecil berjumlah 20 kohai dari dua dojo dan skala besar 45 kohai dari tiga dojo

c. Uji Efektivitas

Uji efektivitas merupakan adanya kesesuaian antara model yang dihasilkan dengan para kohai usia 9 – 11 tahun, dapat dikemukakan bahwa uji efektivitas sangat berkaitan erat dengan tercapainya model yang dihasilkan dapat digunakan pada saat para kohai melakukan latihan. Uji efektivitas bertujuan untuk mengetahui apakah model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional lebih efektif daripada model latihan yang lain.

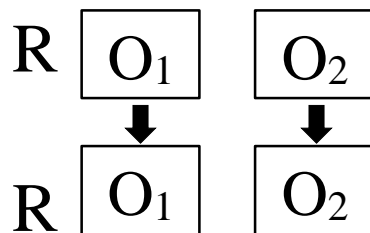
Pengujian dilakukan untuk mendapatkan informasi apakah sistem kerja baru tersebut lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan sistem lama. Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. Untuk melakukan pengujian terhadap produk yang dibuat maka metode yang dipakai adalah metode eksperimen, eksperimen dapat dilakukan dengan cara membandingkan keadaan sebelumnya dan sesudah menggunakan system baru.

Adapun pada tahap proses untuk menguji keefektifitan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional ini dengan menggunakan uji beda selisih peningkatan rata – rata antara data hasil pertemuan pertama tahap I (awal) dan pertemuan tahap dua II (akhir). Setelah didapatkan selisih peningkatan rata – rata pertemuan I dan pertemuan II.



Berdasarkan gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa eksperimen dilakukan dengan membandingkan O_1 adalah nilai sebelum diberikan *treatmend* yaitu model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional sedangkan O_2 nilai setelah diberikan *treatmend* berupa model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional.

Kemudian model eksperimen yang kedua adalah membandingkan kelompok eksperimen dalam hal ini adalah kelompok yang diberikan metode baru dan kelompok kontrol dalam hal ini kelompok yang diberikan metode lama.



Keterangan:

O_1 : Nilai kemampuan awal kelompok eksperimen

O_3 : Nilai kemampuan awal kelompok kontrol

O_2 : Nilai Kemampuan kelompok eksperimen setelah diberikan *treatmend*

O_4 : Nilai Kelompok kontrol yang telah tetap menggunakan metode lama

R. : Pengambilan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diambil secara random

X : Sistem kerja baru (model latihan baru)

Berdasarkan gambar tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing – masing kelompok diberikan treatment pada masing masing kelompok selama dua minggu atau enam kali pertemuan setelah itu dilakukan posttest terhadap kedua kelompok dan membandingkan hasil dari masing – masing kelompok tersebut. Data hasil uji efektivitas dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dengan menggunakan statistik SPSS 25 untuk menguji data uji pengaruh dan uji beda untuk melihat peesentase peningkatan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan rumus sebagai berikut:

Skor ideal = Skor jawaban tertinggi x Jumlah butir Instrumen x jumlah subjek

$$\text{Selanjutnya} = \frac{\text{jumlah perolehan skor pada Instrumen} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

d. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah para kohai usia 9 – 11 tahun, yang pilih di beberapa dojo yang terdapat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah 65 kohai dengan rincian 20 kohai uji skala kecil dan 45 kohai uji skala besar.

3. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan kuantitatif, data kualitatif berasal dari (1). Data pendapat dan masukan dari para ahli dan pelatih pelaku ujicoba dan (2). Data dari wawancara dengan pelatih

kempo, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari (1). Skala nilai dari ahli materi, (2). Hasil penilain observasi model para ahli, (3). Data observasi keefektifan model dari para ahli, (4). Data dan kuisioner kohai. Data tersebut mengevaluasikan model latihan teknik dasar kempo pada kohai (9 – 11 tahun).

4. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Wawancara

Pedoman dalam wawancara merupakan pertanyaan garis besar tentang hal mendasar yang akan ditanyakan. Pewawancara berhak mengembangkan pertanyaan – pertanyaan secara mendalam dan pelaksanaan wawancara secara terbuka. Wawancara terbuka merupakan suatu keharusan yang dilakukan pewawancara terhadap subjek dengan berpedoman pada pertanyaan yang telah disediakan dan ditanyakan tidak perlu secara berurutan (Moleong, 2010) Dan teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara interview pada satu orang atau beberapa orang yang bersangkutan. Metode wawancara merupakan metode pengumpulan data yang mengedepankan cara komunikasi langsung antara penyelidik dengan subyek atau responden.

b. Angket Skala Nilai

Skala pengumpulan data ini untuk menilai kelayakan model permainan yang di kembangkan sebelum melakukan ujicoba skala kecil, setelah dinilai oleh para ahli dengan unsur – unsur dalam skala nilai tersebut, dan model

baru yang dikembangkan dan ujicobakan terlebih dahulu dengan skala kecil. Dalam skala nilai terdapat dua kategori yaitu: sesuai dengan tidak sesuai. Dalam penggunaan skala nilai dipergunakan bilamana muncul unsur – unsur terdapat dalam klasifikasi data, para pakar dan pelatih telah memberikan tanda tertentu maka nilainya 1 jika tidak maka nilainya 0.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka klasifikasi unsur – unsur yang diuraikan dalam penelitian ini adalah: (1) model latihan berbasis permainan tradisional sesuai dengan latihan teknik dasar bela diri kempo, (2) model latihan berbasis permainan tradisional mengandung konsep latihan teknik dasar bela diri kempo, (3) model latihan berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan pemahaman kenshi terhadap teknik – teknik dasar dalam bela diri kempo pada kenshi usia 9 – 11 tahun, (4) model latihan berbasis permainan tradisional dapat memotivasi kenshi dalam berlatih, (5) model latihan berbasis permainan tradisional sesuai dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun, (6) model latihan berbasis permainan tradisional dapat menciptakan kegembiraan pada kohai, (7) model latihan berbasis permainan tradisional mudah untuk dimainkan dan dimengerti oleh kohai, (8) model latihan permainan tradisional tidak berisiko cedera pada kohai, (9) petunjuk model latihan berbasis permainan tradisional jelas, serta memberikan semangat pada kohai dalam berlatih tentang teknik – teknik dasar dalam bela diri kempo.

c. Observasi

Teknik pengumpulan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik observasi tidak langsung. Namun menggunakan rekaman video (DVD) yang diambil expert judgment penilai menggunakan instrument observasi berupa cek (*check list*) menggunakan skala likert, sehingga mengembangkan model permainan baik skala kecil maupun skala besar. Teknik observasi tidak langsung merupakan cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala – gejala yang tampak pada objek penelitian yang dilaksanakan setelah peristiwa atau situasi atau keadanya terjadi. Penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan (5) Sangat Setuju, (4) Setuju (3) Cukup Setuju, (2) Kurang Setuju, (1) Sangat Tidak Setuju.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Dengan skala likert, maka variable yang diukur dijabarkan menjadi indicator variabel. Kemudian indicator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item – item instrument yang dapat berupa pertanyaan ataupun pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang digunakan mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa sebagai berikut:

- a. Sangat baik
- b. Baik
- c. Cukup baik
- d. Tidak baik
- e. Tidak sangat baik

1. Rekonstruksi Instrumen Observasi Untuk Para Ahli Materi

Berikut ini dilakukan rekonstruksi instrument observasi berupa daftar cek unsur – unsur yang disusun dalam daftar cek adalah unsur – unsur yang berkaitan dengan hakikat tujuan dalam pengembangan latihan teknik dasar bela

diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun, meliputi: 1) kesesuaian model dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun, 2) petunjuk model latihan berbasis permainan tradisional jelas untuk dipahami, 3) pemilihan metode latihan berbasis permainan tradisional ini tepat pada tujuan dan sasaran, 4) alat dan fasilitas yang digunakan sesuai dengan tujuan, 5) model latihan berbasis permainan tradisional dapat dimodifikasi kohai dalam berlatih, 6) model latihan berbasis permainan tradisional mudah dilakukan oleh para kohai, 7) model latihan berbasis permainan tradisional memberikan dampak gembira bagi kohai, 8) model latihan berbasis permainan tradisional dapat mendorong kohai untuk terampil dalam menguasai teknik dasar dalam bela diri kempo 9) model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan teknik dasar bela diri kempo.

Tabel 1
Kisi – kisi Observasi Para Pakar/ahli materi dan pelatih terhadap model permainan

No	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan tradisional sesuai dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	1, 6
2	Petunjuk permainan jelas untuk dipahami	15,14,13
3	Pemilihan model permainan tepat pada tujuan dan sasaran	11
4	Alat dan fasilitas yang digunakan sesuai dengan tujuan dari model latihan berbasis permainan tradisional	10,9,7,8
5	Model latihan berbasis permainan tradisional dapat dimodifikasikan kohai dalam berlatih	4,
6	Model latihan berbasis permainan tradisional dapat dilakukan dengan mudah oleh kohai	12
7	Model latihan berbasis permainan tradisional dapat memberikan kegembiraan kepada para kohai dalam berlatih teknik dasar bela diri kempo	2,
8	Model latihan berbasis permainan tradisional dapat mendorong kohai untuk terampil dalam menguasai teknik dasar bela diri kempo dan meningkatkan pemahaman kohai tentang teknik dasar bela diri kempo	16,3,5,

2. Rekonstruksi Instrument Observasi Keefektifan Model Untuk Para Ahli Materi

Rekonstruksi instrument untuk mengobservasi keefektifan model latihan berbasis permainan tradisional untuk meningkat pemahaman kohai terhadap teknik dasar bela diri kempo. Dalam model latihan berbasis permainan tradisional ini ada 5 permainan tradisional yang dikembangkan, sehingga terdapat 5 buah instrument untuk mengobservasi keefektifan model. Berikut ini dipaparkan kisi – kisi instrument untuk setiap model latihan berbasis permainan tradisional.

Tabel 2
Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis Permainan Hadang

	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan hadang sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	6,11,16
2	Model permainan hadang mengandung konsep keseluruhan latihan teknik <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	15,14,13
3	Kesesuaian permainan hadang dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	12,3,1
4	Model permainan hadang dapat dilakukan dengan mudah aman dan terkendali	10,9,7,8
5	Model permainan hadang dapat dipahami oleh kohai	4,5,2

Tabel 3
Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis
Permainan Getrik Kayu

	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan Getrik kayu sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar <i>Zhuki</i> /Pukulan	6,11,16
2	Model permainan hadang mengandung konsep keseluruhan latihan teknik <i>Zhuki</i>	15,14,13
3	Kesesuaian permainan Getrik kayu dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	12,3,1
4	Model permainan Getrik kayu dapat dilakukan dengan mudah aman dan terkendali	10,9,7,8
5	Model permainan Getrik kayu dapat dipahami oleh kohai	4,5,2

Tabel 4
Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis
Permainan Lompat Tali

	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan Lompat Tali sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	6,11,16
2	Model permainan lompat tali mengandung konsep keseluruhan latihan teknik <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	15,14,13
3	Kesesuaian permainan Lompat Tali dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	12,3,1
4	Model permainan Lompat Tali dapat dilakukan dengan mudah aman dan terkendali	10,9,7,8
5	Model permainan Lompat Tali dapat dipahami oleh kohai	4,5,2

Tabel 5
Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis Permainan Lompat Tali

	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan Engkle sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	6,11,16
2	Model permainan Engkle mengandung konsep keseluruhan latihan teknik <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	15,14,13
3	Kesesuaian permainan Engkle dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	12,3,1
4	Model permainan Engkle dapat dilakukan dengan mudah aman dan terkendali	10,9,7,8
5	Model permainan Engkle dapat dipahami oleh kohai	4,5,2

Tabel 6
Kisi – kisi Instrument Untuk Mengobservasi Model Latihan Berbasis Permainan Rangku Alu

	INDIKATOR	NOMOR ITEM
1	Model latihan berbasis permainan Rangku Alu sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar <i>Geri</i>	6,11,16
2	Model permainan Rangku Alu mengandung konsep keseluruhan latihan teknik <i>Tai gamae, sokui ho, umpo ho</i>	15,14,13
3	Kesesuaian permainan Rangku Alu dengan karakteristik kohai usia 9 – 11 tahun	12,3,1
4	Model permainan Rangku Alu dapat dilakukan dengan mudah aman dan terkendali	10,9,7,8
5	Model permainan Rangku Alu dapat dipahami oleh kohai	4,5,2

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Teknik deskriptif kualitatif dengan persentase adalah data kualitatif yang ada akan dikuantitatifkan, diangkakan sekedar untuk mempermudah dua atau lebih data variabel kemudian setelah dapat hasil akhir

lalu dikualitatifkan kembali (Arikunto, 2010) Kemudian data yang sudah didapatkan maka akan dianalisis dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk hasil akhir penelitian (Sudijono, 2006)

Setelah semua data terkumpul, maka yang dilakukan selanjutnya adalah menganalisis data. Data yang telah terkumpul dari hasil pengumpulan data harus segera diolah dan dimaknai sehingga segera dapat diketahui apakah tujuan penelitian sudah tercapai atau tidak. Analisis data merupakan pekerjaan yang sangat kritis dalam proses penelitian (Creswell, 2008) Penggunaan teknik analisis data dalam penelitian hendaknya disesuaikan dengan rancangan penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan analisis kuantitatif.

1. Analisis Deskriptif Kualitatif Analisis data kualitatif bersifat induktif dan berkelanjutan. Tujuan akhir analisis data kualitatif adalah memperoleh makna, menghasilkan pengertian-pengertian, konsep-konsep dan pengembangan hipotesis atau teori baru. Analisis data kualitatif adalah proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya sehingga mudah dipahami agar dapat diinformasikan kepada orang lain. (Miles & Huberman) (1984) dalam Sugiyono (2013: 337) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penyimpulan data.

2. Analisis Kuantitatif Analisis kuantitatif diperoleh dari data pengumpulan angket. Data angket akan dianalisis untuk mendapatkan gambaran tentang media pembelajaran yang digunakan. Adapun analisis kuantitatif yang digunakan ada dua, yaitu : Analisis Data Angket Validitas Ahli Validitas merupakan suatu derajat ketepatan instrumen (alat ukur), maksudnya apakah instrumen yang digunakan betul-betul tepat untuk mengukur apa yang akan diukur.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil pengembangan produk awal

1. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan sebuah cara yang dilakukan dalam mengurai pokok masalah melalui peninjauan langsung di lapangan/tempat latihan. Dalam penelitian Pengembangan Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Pendekatan Bermain Para kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara melakukan obeservasi langsung di tempat latihan/dojo. Observasi yang peneliti lakukan beberapa metode yang peneliti gunakan seperti wawancara terhadap pelatih/sinpai, kenshi, serta peneliti melihat langsung proses latihan di dojo.

Berdasarkan informasi melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti diantaranya kurang menariknya latihan tentang teknik dasar bela diri kempo, sehingga para kohai bermalas – malasan dan cepat bosan saat mengikuti latihan. Hal ini tentunya akan membuat para kohai tidak fokus dalam memahami teknik dasar bela diri kempo. Para kohai lebih memilih latihan teknik dasar kempo yang memiliki unsur permainan. Berdasar permasalahan tersebut peneliti akan Pengembangan Latihan Teknik Dasar Kempo Melalui Pendekatan Bermain Para kohai (9-11 Tahun) Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Deskripsi Produk Awal

Draff produk awal merupakan rencana awal dari pengembangan model yang dilakukan dalam penelitian. Draff produk model permainan tradisional teknik dasar bela diri kempo terdiri dari 5 model permainan tradisional yaitu, 1). Permainan Hadang, 2). Permainan engkle, 3). Permainan Lompat tali, 4). Permainan rangku alu, dan 5). Permainan getrik kayu.

a. Permainan Hadang



Gambar 4. Permainan Hadang
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

- a) Meningkatkan pemahaman kohai tentang teknik Tai gamae, tai sabaki, sokui ho, umpo ho dalam bela diri kempo

2. Peralatan

- a. Lapangan yang dimodifikasi berbentuk persegi 4
- b. Ukuran lapangan 6x2 meter dan memiliki 4 petak
- c. Dogi/pakian latihan

- d. Kone digunakan sebagai garis pembatas
- e. Pluit
- f. Stop watt

3. Peraturan permainan

Pelatih/sinpai membuat garis – garis dalam bentuk kotak sebanyak 6 kotak. Pelatih membagikan kohai menjadi 2 regu/tim. Masing – masing regu terdiri dari 5 kohai. 5 kohai bertindak sebagai tim penjaga dan 5 kohai bertindak sebagai tim bermain. Para kohai dituntut untuk melakukan gerakan aktif sepanjang permainan. Sebelum permainan dilakukan para kohai mendapatkan penjelasan dari sinpai.

4. Durasi permainan

Durasi dalam permainan gobak sodor berdurasi 5 – 10 menit

5. Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdapat 5 kohai, 5 kohai yang bertindak sebagai bertahan ditempatkan pada tulang garis dan 5 kohainya lain bersiap – siap untuk bermain, setiap kohai berusaha mencetak poin dan menangkap kohai lain. Permainan dimenangkan jika salah satu tim mencetak lebih banyak poin.

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pendingan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa dan pulang.

b. Permainan Lompat Tali



Gambar 5. Permainan Lompat Tali
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

Meningkatkan teknik Tai gamae, sokui ho Tujuan utama dalam permainan lompat tali adalah untuk memberikan penjelasan secara sederhana bagi para kohai sehingga mereka mengetahui teknik tai gamae dan sokui ho dalam bela diri kempo.

2. Peralatan

- a. Lapangan yang dimodifikasi
- b. Karet gelang dengan panjang 4 – 5 meter

c. Dogi/pakaian latihan

2 Peraturan permainan

Permainan lompat tali dapat dimainkan secara individu/sendiri, maupun berkelompok. Tim yang 1 pemegang tali dan tim yang lain bermain. Dalam permainan ini para kohai tidak diperkenankan menginjak karet sebagai pembatas jika hal itu terjadi maka kohai yang bersangkutan wajib diganti dengan regu/tim lain

6. Durasi permainan

Durasi dalam permainan lompat tali berdurasi 5 – 8 menit

7. Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dapat memainkan permainan lompat tali secara mandiri maupun berkelompok, para kohai namun sebelum melakukan permainan lompat tali para kohai diberikan penjelasan tentang teknik – teknik dasar bela diri kempo yang terdapat dalam permainan lompat tali.

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pengdinginan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa

dan pulang.

c. Permainan Siki Doka/Engkle



Gambar 6. Permainan Engkle
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

a). Untuk meningkatkan teknik Tai gamae, sokui ho, umpo ho dalam bela diri kempo

2. Peralatan

Lapangan yang dimodifikasi dan bentuk lapangan berkotak – kotak dengan jumlah kotak sebanyak 6 – 10 kotak dengan masing – masing ukuran kotak 1,5 meter. Batu/pecahan keramik dengan ukuran 1,1 mm dijadikan sebagai melemparkan ke kotak, Kapur/cat digunakan untuk menggambar lapangan

3. Peraturan permainan

Sinpai membagikan para kohai menjadi dua kelompok, masing – masing kelompok terdiri dari 3 – 5 kohai dan bermain saling bergantian.

4. Durasi permainan

Durasi dalam permainan engkle berdurasi 5 – 10 menit

b. Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dibagi menjadi dua kelompok, sinpai menjelaskan permainan engkle kepada para kohai sebelum bermain, sehingga permainan engkle yang dimainkan oleh para kohai memiliki unsur teknik dasar dalam bela diri kempo. Para kohai yang bermain melakukan lompatan menggunakan satu kaki maupun dua kaki sesuai dengan kotak – kotak yang ada.

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pendingan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa dan pulang.

d. Permainan Getrik Kayu



Gambar 7. Permainan Getrik Kayu
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

- a). Meningkatkan teknik Kihon (*zhuki*) Tujuan dalam permainan getrik kayu untuk melatih teknik memukul (*zhuki*) dalam bela diri kempo.

2. Peralatan

Lapangan yang dimodifikasi dua kayu yang memiliki ukuran panjang berbeda – berbeda. Batu/ lubang

3. Peraturan permainan

Pelatih membuat garis pembatas disetiap sisi lapangan dengan menggunakan kone Pelatih membagikan keshi menjadi 2 regu/tim tim penjaga dan tim bermain

4. Durasi permainan

Durasi dalam permainan getrik kayu berdurasi 5 – 10 menit

c. Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdapat 6 kohai, 6 kohai yang bertindak sebagai penjaga dan 6 kohainya lain bertindak sebagai tim bermain, sebelum memainkan permainan ini para kohai mendapatkan penjelasan dari para sinpai, sehingga saat bermain para kohai melakukan teknik dasar bela diri kempo *zhuki*.

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pendingan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa dan pulang.

b. Permainan Rangku Alu



Gambar 8. Permainan Rangku Alu
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

- b) Meningkatkan pemahaman kohai tentang teknik Tai gamae, tai sabaki, sokui ho, umpo ho dalam bela diri kempo

2. Peralatan

Lapangan yang dimodifikasi. Dan toya/tongkat/Bambu dengan jumlah 4 batang dengan ukuran sama besar dan sama panjang

3. Peraturan permainan

Pelatih/sinpai menyediakan tongkat atau bambu dengan ukuran sama panjang dan sama besar dengan jumlah bambu 4 batang.

4. Durasi permainan

Durasi dalam permainan rangku alu berdurasi 5 – 10 menit

6 Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan

gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdapat 4 kohai, 4 kohai yang bertindak sebagai pembuat ketukkan bambu dan 4 kohainya lain bersiap – siap untuk bermain, para kohai dengan cepat menempatkan kaki ke cela – cela bambu, dan para kohai harus mengikuti irama ketukkan bambu tersebut.

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pendingan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa dan pulang.

3. Validasi Ahli Materi

Draf awal pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan latihan teknik dasar kempo diajukan kepada ahli materi dari proses tersebut peneliti menerima masukan yang dilampirkan pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 7
Uji Coba Produk

Masukkan Awal Dari Ahli Materi Terhadap Draf Awal Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Latihan Teknik Dasar Kempo

No	Ahli Materi	Masukan terhadap model permainan
1.	Prof. Dr. Suharjana, M.Kes	1. Model permainan tradisional harus memiliki unsur teknik dasar bela diri kempo 2. setiap permainan tradisional yang digunakan harus menggunakan peralatan yang tidak membahayakan anak – anak
2.	Sinpai Troy	1. Permainan tradisional terlalu banyak dan harus dikurangi 2. Permainan sebaiknya 5 jenis permainan yang

		memiliki unsur teknik dasar bela diri kempo
3.	Sinpai Ossa	3. Memperjelas unsur permainan tradisional yang berkaitan dengan teknik dasar bela diri kempo 4. Permainan tradisional yang dipilih harus memiliki tiga unsur teknik dasar bela diri kempo zuki, geri, dan uke
4.	Faisal	1. Bahasa perlu disederhanakan lagi 2. Peralatan yang digunakan harus diganti dengan bahan yang lunak tidak padat.

B. Hasil Uji Coba Produk

Uji coba produk merupakan tahapan mengujicobakan produk yang telah di desain kepada subjek. Uji coba produk pada pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan latihan teknik dasar bela diri kempo dilakukan sebanyak tiga tahap yaitu. Pertama uji coba draf dilakukan untuk mengetahui apakah produk yang dibuat layak dan efektif diujicobakan. Uji coba draf dilaksanakan di Dojo Balong, Triharjo, Amikom, SMP panjatan, SD, panjatan Yogyakarta dengan melibatkan masing – masing dojo 10 kohai. Kedua uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui apakah produk tersebut layak untuk diujkan dan digunakan dilingkup yang sebenarnya.

Uji skala kecil pada penelitian ini dilaksanakan di dua dojo yaitu di dojo SMP panjatan dan dojo Amikom dengan melibatkan 10 kohai, kohai – kohai tersebut berbeda dengan 10 kohai yang diujikan draf awal. Ketiga uji coba skala besar dilakukan pada lingkup yang lebih besar. Uji skala besar dilakukan untuk mengetahui apakah produk yang dihasilkan dapat dipergunakan dan efektif pada lingkungan yang lebih besar dan luas. Uji coba skala besar pada penelitian ini

dilaksanakan pada tiga dojo/tempat latihan yaitu dojo Triharjo, dojo Balong, dan Dojo SD Panjatan, dalam penelitian skala besar melibatkan 20 kohai pada masing – masing dojo.

Rentang skor penilaian pada instrument penelitian ini menggunakan skala lima kemudian dianalisis sehingga mendapatkan data yang diinginkan. Dibawah ini akan disajikan data uji coba produk pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan teknik dasar bela diri kempo para kohai usia 9 – 11 tahun Perkemi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 8
Data Hasil Validasi Ahli dan Sinpai Terhadap Uji Draf

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
P1	A1	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	65
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	Sin	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	60
P2	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	Sin	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	60
P3	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	Sin	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	62
P4	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	Sin	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
P5	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	68
	Sin	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	60

Keterangan:

P1 : permainan Hadang A1 : Ali Materi Pertama
 P2 : Permainan Engkle A2 : Ali Permainan
 P3 : permainan Getrik Kayu Sin : Pelatih/Sinpai
 P4 : permainan Lompat Tali
 P5 : permainan Rangku Alu

Tabel 9
 Perhitungan Normative Kategoriasi Oleh Ahli Dan Sinpai Pada Setiap Permainan
 Dalam Uji Coba Draf

Formula	Interval	kategori
Formula	Interval	Kategori
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal

Berdasarkan perhitungan normatif katagorisasi kesesuaian draf permainan, maka dapat diketahui distribusi frekuensi penilaian oleh para ahli dan sinpai. Pada tabel selanjutnya akan disajikan frekuensi penilaian dibawah ini.

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draf Oleh Ahli Dan Sinpai/Pelatih
Pada Setiap Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan
Teknik Dasar Bela Diri Kempo

Permainan		Kategori		
		Kurang sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
P1	F	0	0	3
	%	0	0	100
P2	F	0	0	3
	%	0	0	100
P3	F	0	0	3
	%	0	0	100
P4	F	0	0	3
	%	0	0	100
P5	F	0	0	3
	%	0	0	100

F : Freknsi

% : Persen

Berdasarkan perhitungan distribusi frekuensi diketahui bahwa pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan teknik dasar bela diri kempo para kohai usia 9 – 11 tahun berada pada interval $x < 35$ dengan kategori sesuai. Kategori yang diperoleh menjadi dasar peneliti untuk melakukan uji coba model permainan untuk meningkatkan teknik dasar kempo pada kohai usia 9 – 11 tahun pada uji coba skala kecil.

1. Data Hasil Uji Coba Produk

Tabel 11
Data Hasil Validasi Ahli dan Pelatih terhadap Uji Draf

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
P1	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P2	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P3	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P4	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P5	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	68

keterangan :

P1 : Permainan Hadang A1 : Ahli 1

P2 : Permainan Getrik Kayu A2 : Ahli 2

P3 : Permainan Lompat Tali SP : Sinpai

P4 : Permainan Engkle

P5 : Permainan Rangkuk Alu

Hasil validasi ahli materi dan para sinpai terhadap uji draf dapat dikategorikan normal dari 14 pertanyaan yang diajukan ketiga ahli memberikan penilaian dari 5 skala, lebih dominan pada nilai 5 dan 4 dengan presentase 100% dengan indikator sesuai. Dengan demikian uji coba draf layak untuk diujicobakan pada skala kecil dan skala besar. Lebih lanjut hasil validasi ahli materi dan para sinpai dapat dijabarkan pada tabel 12 dan 13 dibawah ini.

Tabel 12
Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli Dan Sinpai Pada Setiap Model Latihan Melalui Permainan Dalam Uji Coba Draff

Formula	Interval	Kategori
$x < (\mu + 0,0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal

Berdasarkan perhitungan normative katagorisasi kesesuaian draf permainan, maka dapat diketahui distribusi frekuensi penilaian oleh para ahli dan sinpai. Pada tabel selanjutnya akan disajikan frekuensi penilaian dalam uji coba skala kecil.

Tabel 13
Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draft Oleh Ahli Dan
Sinpai/Pelatih Pada Setiap Pengembangan Model Permainan Tradisional
Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Bela Diri Kempo

Permainan		Kategori		
		Kurang sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
P1	F	0	0	3
	%	0	0	100
P2	F	0	0	3
	%	0	0	100
P3	F	0	0	3
	%	0	0	100
P4	F	0	0	3
	%	0	0	100
P5	F	0	0	3
	%	0	0	100

Keterangan: F : Frekuensi

% : Persen

2. Data Uji Coba Skala Kecil

Setelah draft awal pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan teknik dasar kempo pada kohai usia 9 – 11 tahun tervalidasi. Langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan uji coba skala kecil. Pada penelitian ini uji coba skala kecil dilaksanakan di dua dojo yaitu dojo SMP panjatan dan dojo Amikom sebanyak 20 kohai. Dari penelitian pada skala kecil peneliti memperoleh tiga data yaitu (1). Data hasil observasi pengembangan model permainan untuk meningkatkan teknik dasar bela diri kempo usia 9 – 11 tahun, (2). Data hasil observasi keefektifan pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan teknik dasar bela diri kempo pada kohai usia 9 – 11 tahun, (3). Data

masuk terhadap pengembangan model permainan tradisional untuk meningkatkan teknik dasar bela diri kempo pada kohai usia 9 – 11 tahun.

Data uji coba skala kecil diperoleh dari 14 item pertanyaan yang diajukan kepada para ahli, baik ahli materi, maupun permainan dan pelatih. dalam 14 item tersebut terdapat lima skala penilai yang berbeda. data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan skala likert sehingga diperoleh penilaian model latihan yang digunakan dalam model latihan untuk meningkatkan pemahaman kenshi tentang teknik dasar kempo. berikut ini disajikan data validasi dan distribusi frekuensi penilaian kesesuaian oleh ahli pada uji coba skala kecil model latihan teknik dasar bela diri kempo kohai usia 9 – 11 tahun.

Tabel 14
Data Hasil Validasi Ahli dan Pelatih keseluruhan model latihan Skala Kecil

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		Hasil Penilaian														
P1	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P2	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P3	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P4	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P5	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

keterangan :

P1 : Permainan Hadang A1 : Ahli 1

P2 : Permainan Getrik Kayu A2 : Ahli 2

P3 : Permainan Lompat Tali SP : Sinpai

P4 : Permainan Engkle

P5 : Permainan Rangku Alu

Hasil validasi skala kecil yang dilakukan oleh ahli materi dan para sinpai dengan skala nilai 1 sampai 5 maka yang sangat dominan dalam hasil validasi adalah nilai 4 dan 5 dimana nilai 4 masuk dalam katagori baik dan nilai 5 sangat baik maka

hasil validasi skala kecil berada pada katagori sesuai dengan presentase 100% dari tiga orang ahli baik ahli materi maupun sinpai. Dengan demikian validasi uji skala kecil yang dilakukan oleh para ahli dinyatakan normal/sesuai, selanjutnya akan disajikan lebih lanjut pada tabel 15 dan 16.

Tabel 15
Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli Dan Sinpai Pada Setiap Model Latihan Melalui Permainan Dalam Uji Coba Draff

Formula	Interal	Kategori
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar devisiasi ideal

Berdasarkan perhitungan normative katagorisasi kesesuaian draf permainan, maka dapat diketahui distribusi frekuensi penilaian oleh para ahli dan sinpai. Pada tabel selanjutnya akan disajikan frekuensi penilaian dalam uji coba skala kecil.

Tabel 16
Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Uji Draf Oleh Ahli Dan Sinpai/Pelatih Pada Setiap Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Pemahaman Kohai Tentang Teknik Dasar Bela Diri Kempo

Permainan		Kategori		
		Kurang sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
P1	F	0	0	3
	%	0	0	100
P2	F	0	0	3
	%	0	0	100
P3	F	0	0	3
	%	0	0	100

P4	F	0	0	3
	%	0	0	100
P5	F	0	0	3
	%	0	0	100

Keterangan:

F : Frekuensi

% : Persen

Berdasarkan data pada tabel frekuensi diketahui bahwa jumlah nilai pada uji coba skala kecil berada pada interval $35 < X$. Data interval kemudian didistribusikan pada frekuensi penilaian. Pada tabel distribusi penilaian interval, skor $35 \leq X$ masuk dalam kategori sesuai berdasarkan kategori tersebut maka secara tidak langsung observer berpendapat model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan tradisional usia 9 – 11 tahun sesuai dengan materi latihan pada kenshi bela diri kempo dalam hal peningkatan pemahaman tentang teknik dasar bela diri kempo.

Langkah selanjutnya setelah mengetahui observer adalah melihat keefektifan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun. penilaian keefektifan model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan tradisional dilakukan menggunakan skala likert dengan rentang 1 – 5. Keefektifan permodel latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun.

a. Permainan Hadang

Tabel 17
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil
Model Latihan Berbasis Permainan Hadang

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Hadang	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 18
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Hadang Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	3	100
Jumlah			3	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan

tradisional hadang dalam uji coba skala kecil efektif dilaksanakan dalam latihan.

b. Permainan Getrik Kayu

Tabel 19
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil Model Latihan Berbasis Permainan Getrik Kayu

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Getrik Kayu	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 20
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Getrik Kayu Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	3	100
Jumlah			3	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek

μ : mean ideal

σ : standar deviasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional Getrik Kayu dalam uji coba skala kecil efektif dilaksanakan dalam latihan.

c. Permainan Lompat Tali

Tabel 21
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil Model Latihan Berbasis Permainan Lompat Tali

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		Hasil Penilaian														
Lompat Tali	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 22
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Lompat Tali Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	3	100
Jumlah			3	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional Lompat Tali dalam uji coba skala kecil efektif dilaksanakan dalam latihan.

d. Permainan Engkle

Tabel 23
Data Hasil observasi keefektifan uji coba skala kecil model latihan berbasis permainan Engkle

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Engkle	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 24
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Engkle Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	3	100
Jumlah			3	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional engkle dalam uji coba skala kecil efektif dilaksanakan dalam latihan.

e. Permainan Rangku Alu

Tabel 25
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Kecil Model Latihan Berbasis Permainan Rangku Alu

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Rangku Alu	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 26
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Rangku Alu Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	3	100
Jumlah			3	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek

μ : mean ideal

σ : standar deviasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional

Rangku Alu dalam uji coba skala kecil efektif dilaksanakan dalam latihan.

setelah data ujicoba keefektifan skala kecil dilaksanakan peneliti kemudian peneliti mendapatkan beberapa masukan mengenai model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun, masukan dari ahli dan sinpai bertujuan untuk memperbaiki produk pada uji coba skala besar nantinya. berikut masukkan para ahli terhadap pelaksanaan uji coba skala kecil.

Tabel 27
Masukkan Dari Para Ahli Terhadap Hasil Observasi Uji Coba Skala Kecil Model Latihan Teknik Dasar Bela Diri Kempo Berbasis Permainan Tradisional

No	Ahli Materi	Masukan Terhadap Model latihan
1.	Prof. Dr. Suharjana, M. Kes	1. model latihan satu dipertegas lagi teknik dasar dalam bela diri kempo 2. model latihan lebih cocok pada anak SD 3. perlu diperhatikan langkah – langkah dalam latihan berbasis permainan tradisional
2.	Dr. Agung Wibowo	1. Sudah Baik
3.	Troy, M. Pd	1. Sudah Baik

Selain menerima masukan dari para ahli peneliti juga memberikan kusioner kepada para kohai tentang bagaimana pendapat mereka terhadap model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional yang mereka lakukan. Berikut ini hasil dari rekapitulasi kuesioner untuk kohai usia 9 – 11 tahun.

Tabel 28
Data Rekapitulasi Kuesioner Untuk Kohai Pada Uji Coba Skala Kecil

No	Pertanyaan	Jumlah Jawaban		Persentase%	
		Y	T	Y	T
1.	Apakah model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional yang diberikan mudah dilakukan?	18	2	95,4%	4,5%
2.	Apakah anda memahami langkah – langkah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	20		100%	0%
3.	Apakah anda taat pada model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	20		100%	0%
4.	Apakah anda suka dengan alat – alat yang digunakan sebagai media dalam latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	20		100%	0%
5.	Apakah permainan tradisional yang dijadikan metode untuk latihan teknik dasar bela diri kempo membantu anda dalam latihan bela diri kempo?	20		100%	0%
6.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional membuat anda senang?	20		100%	0%
7.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo	20		100%	0%

	berbasis permainan tradisional mengajarkan jiwa sosial?				
8.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional menambah semangat anda berlatih?	20		100%	0%

Keterangan:

Y: ya

T: Tidak

Berdasarkan tabel rekapitulasi kuesioner untuk kohai usia 9 – 11 tahun menunjukkan bahwa respon dari kohai yang dijadikan sampel uji coba skala kecil, yaitu para kenshi merasa senang dan mudah memahami model latihan teknik dasar bela diri kempo yang diberikan berbasis permainan tradisional, dan para kenshipun ingin melakukan berulang – ulang dalam latihan teknik dasar bela diri kempo, sehingga dapat disimpulkan bahwa para kenshi memberikan respon yang positif terhadap model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. Dengan demikian uji skala kecil dinyatakan normal/ sesuai dengan kebutuhan kohai usai 9 – 11 tahun.

3. Data Uji Coba Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan revisi dari masukan para ahli terhadap draf model. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba skala besar. uji coba skala besar merupakan pengujian model dengan subjek yang lebih besar/banyak. Tujuan uji coba skala besar adalah untuk mengetahui apakah produk

yang dibuat dapat dipergunakan terhadap subjek yang lebih luas. Uji coba skala besar pada model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun dilaksanakan pada 3 dojo yaitu dojo Triharjo, dojo Balong, dojo Gunung Kidul. Pengujicobaan dilakukan pada 45 Kohai dengan rincian setiap dojo diambil 15 kohai sebagai sampel pada ujicoba skala besar. Berdasarkan hasil ujicoba skala besar diperoleh tiga data dari ahli materi dan pelatih. Tiga data yang diperoleh terdiri dari, (1) data observasi keefektifan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional untuk kenshi usia 9 – 11 tahun.

Data uji coba skala besar diperoleh dari item pertanyaan yang diajukan kepada para ahli. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan skala likert berikut disajikan data uji coba skala besar pada pengembangan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun.

Tabel 29
Data Hasil Validasi Ahli Dan Sinpai Terhadap Keseluruhan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Skala Besar

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
P1	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P2	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P3	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68

	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P4	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60
P5	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	68

keterangan :

P1 : Permainan Hadang A1 : Ahli 1
P2 : Permainan Getrik Kayu A2 : Ahli 2
P3 : Permainan Lompat Tali SP : Sinpai
P4 : Permainan Engkle
P5 : Permainan Rangku Alu

Uji validasi skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan sinpai dengan skala 5 yang sangat dominan dalam memberikan penilaian adalah nilai 5 dan nilai 4 dari 14 pertanyaan yang diajukan kepada para ahli. Dari ketiga ahli tersebut menghasilkan presentase 100%. Dengan demikian uji skala besar dinyatakan sesuai atau masuk dalam katagori normal.

Tabel 30
Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian Oleh Ahli Dan Pelatih Pada Setiap Model Latihan Teknik Dasar Bela Diri Kempo Berbasis Permainan Tradisional Dalam Uji Coba Draf

Formula	Interal	Kategori
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar devisiasi ideal

Berdasarkan perhitungan normative katagorisasi kesesuaian, dapat diketahui

distribusi frekuensi penilaian oleh para ahli dan sinpai. berikut disajikan data distribusi frekuensi penilaian kesesuaian dalam uji coba skala besar.

Tabel 31
Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Skala Besar Oleh Ahli Dan Sinpai/Pelatih Pada Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Bela Diri Kempo

Permainan		Kategori		
		Kurang sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
P1	F	0	0	3
	%	0	0	100
P2	F	0	0	3
	%	0	0	100
P3	F	0	0	3
	%	0	0	100
P4	F	0	0	3
	%	0	0	100
P5	F	0	0	3
	%	0	0	100

Keterangan: F : Frekuensi

% : Persen

Berdasarkan data pada tabel frekuensi diketahui bahwa jumlah nilai pada uji coba skala besar berada pada interval $35 < X$. Data interval kemudian didistribusikan pada frekuensi penilaian. Pada tabel distribusi penilaian interval, skor $35 \leq X$ masuk

dalam kategori sesuai berdasarkan kategori tersebut maka secara tidak langsung observer berpendapat model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan tradisional usia 9 – 11 tahun sesuai dengan materi latihan pada kohai bela diri kempo dalam hal peningkatan pemahaman tentang teknik dasar bela diri kempo. Langkah selanjutnya setelah mengetahui observer adalah melihat keefektifan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun. penilaian keefektifan model latihan teknik dasar kempo berbasis permainan tradisional dilakukan menggunakan skala likert dengan rentang 1 – 5. Keefektifan yang dinilai pada model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun adalah keefektifan latihan dan pemahaman kenshi tentang model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. berikut disajikan penilaian keefektifan permodel latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun. pada uji coba skala besar.

a. Permainan Hadang

Tabel 32
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar
Model Latihan Berbasis Permainan Gobak Sodor

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Gobak Sodor	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 33
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Uji Coba Skala Besar

Formula	Interal	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	4	100
Jumlah			4	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek

μ : mean ideal σ : standar devisiasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional gobak sodor dalam uji coba skala besar efektif dilaksanakan dalam latihan

b. Permainan Getrik Kayu

Tabel 34
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Berbasis Permainan Getrik Kayu

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		Hasil Penilaian														
Getrik Kayu	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 35
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Getrik Kayu Dalam Uji Coba Skala Besar

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	4	100
Jumlah			4	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar devisiasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional Getrik Kayu dalam uji coba skala besar efektif dilaksanakan dalam latihan.

c. Permainan Lompat Tali

Tabel 36
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Berbasis Permainan Lompat Tali

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Lompat Tali	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 37
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Lompat Tali Dalam Uji Coba Skala Besar

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	4	100
Jumlah			4	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek

μ : mean ideal

σ : standar deviasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional Lompat Tali dalam uji coba skala besar efektif dilaksanakan dalam latihan.

d. Permainan Engkle

Tabel 38
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Berbasis Permainan Engkle

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Engkle	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel 39
Perhitungan Normatif Dan Distribusi Frekuensi Katagorisasi Penilaian Ahli Dan Sinpai Terhadap Keefektifan Model Latihan Berbasis Permainan Tradisional Engkle Dalam Uji Coba Skala Besar

Formula	Interval	Kategori	F	%
$x < (\mu + 0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai	0	0
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai	0	0
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$35 \leq X$	Sesuai	4	100
Jumlah			4	100

Keterangan:

X: Jumlah skor subyek

μ : mean ideal σ : standar devisiasi ideal

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional engkle dalam uji coba skala besar efektif dilaksanakan dalam latihan.

e. Permainan Rangku Alu

Tabel 40
Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Berbasis Permainan Rangku Alu

Kode Permainan	Kode Ahli	Nomor Pertanyaan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
		Hasil Penilaian														
Rangku Alu	A1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	A2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	68
	Sin	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	60

Keterangan:

A1 : Ahli 1

A2 : Ahli 2

Sin: Sinpai

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai yang diberikan ketiga observer berada pada interval $35 \leq X$. Angka tersebut berarti masuk dalam katagori efektif. ketiga observer (100%) menilai model latihan berbasis permainan tradisional rangku alu dalam uji coba skala besar efektif dilaksanakan dalam latihan.

Selain menerima masukan dari para ahli, pada uji coba skala besar peneliti memberikan kusioner kepada para kenshi tentang bagaimana pendapat mereka terhadap model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional yang mereka lakukan. Berikut ini hasil dari rekaptulasi kuesioner untuk kohai usia 9 – 11 tahun.

Tabel 41
Data Rekapitulasi Kuesioner Untuk Kohai Pada Uji Coba Skala Besar

No	Pertanyaan	Jumlah Jawaban		Persentase%	
		Y	T	Y	T
1.	Apakah model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional yang diberikan mudah dilakukan?	45	0	100%	0%
2.	Apakah anda memahami langkah – langkah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	45	0	100%	0%
3.	Apakah anda taat pada model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	45	0	100%	0%
4.	Apakah anda suka dengan alat – alat yang digunakan sebagai media dalam latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional?	45	0	100%	0%
5.	Apakah permainan tradisional yang dijadikan metode untuk latihan teknik dasar bela diri kempo membantu anda dalam latihan bela diri kempo?	45	0	100%	0%
6.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional membuat anda senang?	45	0	100%	0%
7.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional mengajarkan	45	0	100%	0%

	jiwa sosial?				
8.	Apakah latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional menambah semangat anda berlatih?	45	0	100%	0%

Keterangan:

Y: ya

T: Tidak

Berdasarkan tabel rekapitulasi kuesioner untuk kohai usia 9 – 11 tahun menunjukkan bahwa respon dari kenshi yang dijadikan sampel uji coba skala besar, yaitu para kenshi merasa senang dan mudah memahami model latihan teknik dasar bela diri kempo yang diberikan berbasis permainan tradisional, dan para kenshipun ingin melakukan berulang – ulang dalam latihan teknik dasar bela diri kempo, sehingga dapat disimpulkan bahwa para kenshi memberikan respon yang positif terhadap model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional.

C. Revisi Produk

Revisi produk merupakan cara yang dilakukan untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada produk. Pada produk model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun, revisi dilakukan sebanyak tiga kali yang terdiri dari: 1) revisi produk awal, 2) revisi produk uji skala kecil dan 3) revisi produk uji coba skala besar. Berikut dijelaskan revisi yang dilakukan pada produk model latihan teknik dasar bela diri kempo

berbasis permainan tradisional pada kenshi usia 9 – 11 tahun.

1. Revisi Draff Awal Model

Pada draf produk awal ahli materi adalah Prof. Dr. Suharjana, M. Kes Dr. Agung Wibowo dan Troy, M. Pd (Sinpai) yang telah memberikan beberapa masukan. Berikut saran yang diberikan oleh para ahli dan para Sinpai bela diri kempo: Prof. Dr. Suharjana, M. Kes 1) model latihan satu dipertegas lagi teknik dasar dalam bela diri kempo , 2) model latihan berbasis permainan tradisional lebih cocok pada anak SD, 3) perlu diperhatikan langkah – langkah dalam latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. Dr. Agung Wibowo, sudah baik, Troy, M. Pd sudah baik (Sinpai).

2. Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan analisis data observasi dan masukan dari para ahli diketahui bahwa perlu adanya sedikit revisi pada produk yang dikembangkan. Revisi dilakukan pada model latihan satu yang menggunakan permainan tradisional Hadang, model latihan ini dianggap masih kurang mempertegas teknik dasar bela diri kempo. Masukan yang diberikan ahli kemudian dipergunakan untuk memperbaiki model. Dari masukan para ahli dan sinpai pada draf awal dan uji coba skala kecil maka peneliti melakukan revisi model. Berikut hasil revisi model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional pada kohai 9 – 11 tahun pada draf awal dan uji coba skala kecil.

a. **Permainan Rangku Alu**



Gambar 9. Permainan Rangku Alu
Sumber Gambar: Pribadi

1. Tujuan permainan

- b. Meningkatkan pemahaman kohai tentang teknik Tai gamae, tai sabaki, sokui ho, umpo ho dalam bela diri kempo
- c. Permainan yang digunakan dalam model latihan teknik dasar difokuskan pada teknik dasar geri (tendangan)

2. Peralatan

Lapangan yang dimodifikasi. Dan toya/tongkat/Bambu dengan jumlah 4 batang dengan ukuran sama besar dan sama panjang

3. Peraturan permainan

Pelatih/sinpai menyediakan tongkat atau bambu dengan ukuran sama panjang dan sama besar dengan jumlah bambu 4 batang.

4. Durasi permainan

Durasi dalam permainan rangku alu berdurasi 5 – 10 menit

7 Skenario pelaksanaan latihan teknik dasar bela diri kempo

a. pendahuluan

sebelum latihan para kohai berdoa menurut keyakinan masing – masing dan gasso rey kepada para sinpai.

b. Inti

Para kohai dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdapat 4 kohai, 4 kohai yang bertindak sebagai pembuat ketukkan bambu dan 4 kohainya lain bersiap – siap untuk bermain, para kohai dengan cepat menempatkan kaki ke sela – sela bambu, dan para kohai harus mengikuti irama ketukkan bambu tersebut.



Gambar 10. Kenshi Melakukan Gerak Dasar Bela Diri Kempo
Sumber Gambar: Pribadi

Gambar 1) empat kohai bertugas sebagai pemegang tongkat/bambu sedangkan lebih satu kenshi berlompat memasuki sela – sela bambu dengan berirama.



Gambar 11. Fokuskan Gerakan Pada Teknik Geri
Sumber Gambar: Pribadi

Gambar 2) ketika bambu diketukkan maka menghasilkan gerak teknik dasar geri dalam bela diri kempo

c. Penutup

Setelah proses permainan selesai para kohai diarahkan untuk melakukan pendingan, sinpai memberikan apresiasi kepada para kohai dan jika ada kesalahan dalam bermain para sinpai akan melakukan perbaikan kemudian doa dan pulang.

3. Revisi Produk setelah Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan analisis data oleh para ahli, diketahui bahwa produk model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 – 11 tahun pengembangan pada uji skala besar yang terdiri dari 5 model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional dianggap baik dan efektif untuk dipergunakan pada latihan teknik dasar bela diri kempo untuk meningkatkan pemahaman kohai usia 9 – 11 tahun dalam proses latihan teknik – teknik dasar bela

diri kempo.

D. Data Uji Efektivitas Produk

Pada tahap uji skala besar ini juga dilakukan proses pengujian produk model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 -11 tahun apakah berkontribusi meningkatkan pemahaman (kognitif) kohai usia 9 – 11 tahun. Uji efektifitas dilakukan dengan cara membandingkan hasil penilaian pada pertemuan awal sampai dengan akhir dari penelitian ini kemudian melakukan uji efektifitas produk. Para kenshi yang menjadi sampel uji efektifitas model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional adalah para kohai usia 9 – 11 tahun pada dojo Balong yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah masing – masing 10 kenshi kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.

Setelah mendapatkan sampel untuk diujicobakan maka dilakukan tes awal pada masing – masing sampel baik kelompok eksperimen maupun kelompok control, masing – masing kelompok diberikan tes awal yang berupa tes penilaian pemahaman tentang teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional berupa tes teknik tendangan, pukulan, menghindar, tangkisan, kuda – kuda dan langkah kaki ke enam item tes tersebut dituangkan dalam rubric penilaian yang diberikan kepada pelatih untuk dinilai kemudian setelah para kenshi diberikan perlakuan masing – masing kelompok, setelah dilakukan penilaiann maka masing – masing kelompok diberikan tredment selama 2 minggu dengan 6 kali pertmuan pada kelompok eksperimen diberikan latihan dengan model latihan teknik dasar bela

diri kempo berbasis permainan tradisional dan pada kelompok control diberikan latihan dengan metode lama setelah diberikan perlakuan maka terakhir akan kembali dilakukan penilaian tes akhir untuk menilai seberapa besar pengaruh dan pengetahuan uji beda kelompok kontrol.

Hasil penilaian dengan pedoman rubric penilaian tersebut disajikan dalam bentuk data kuantitatif yang berbentuk persentase nilai rata – rata dari uji kelompok eksperimen dan kelompok control. Data tersebut meliputi data hasil pertemuan awal dan data hasil nilai yang diperoleh dari perhitungan dengan pedoman rubric penilaian pada pertemuan kedua dan hasil data didapatkan dalam uji coba akan dijelaskan dibawah ini:

Tabel 42
Data Statistik Peningkatan Pemahaman kemampuan Teknik Dasar Bela Diri
Kempo Pada Tiap Kelompok

Statistics						
		KA	Preetest Eksperimen	Preetest Kontrol	Postest Eksperimen	Postest Kontrol
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	10	10	10	10	10
Mean			46.00	45.00	45.00	44.00
Median			50.00	45.00	45.00	40.00
Mode			50	40 ^a	40 ^a	40
Std. Deviation			5.164	5.270	5.270	6.992
Variance			26.667	27.778	27.778	48.889
Range			10	10	10	20
Minimum			40	40	40	40

Maximum		50	50	50	60
Sum		460	450	450	440

Berdasarkan table statistik tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata – rata kelompok eksperimen adalah 27,00 sedangkan nilai maksimal pada kelompok eksperimen adalah 27,00 sedangkan nilai minimum 23,000 dengan standar diviasi 1,26 kemudian pada kelompok control dapat dilihat nilai rata – rata pada tes awal adalah 24, 90 dengan nilai maksimun yang di peroleh 27, 00 dan nilai minimum 21, 00 dengan standar 1,79

Kemudian setelah diberikan perlakuan terhadap masing – masing kelompok maka jika dilihat dari tabel tersebut kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai rata – rata sebesar 38,7 dengan nilai maksimun 41, 00 dan nilai minimum 36, 00 dengan deviasi 1, 702 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan data nilai rata – rata adalah 28, 90 dengan nilai maksimun 31,00

D. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu di uji distribusi kenormalannya.

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Kolmogorov smirnov. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software SPSS version 25.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman data dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 43
Rangkuman Hasil Tes Awal Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.11778154
Most Extreme Differences	Absolute	.131
	Positive	.131
	Negative	-.128
Test Statistic		.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data penelitian distribusi normal atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan apabila $p > 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan data sampel tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan analisis statistic uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji z Kolmogorov smirnov, pada data hasil latihan teknik dasar pretest didapatkan dari hasil uji normalitas data yang dilakukan pada kelompok (C1) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,731 ini berarti $p > 0,05$ yang berarti data distribusi normal. Pada kelompok

control (C2) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,664 ini berarti $p > 0,05$ yang berarti data distribusi normal.

Sedangkan pada data uji normalitas post test pada kelompok eksperimen (B1) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,935 ini berarti $p > 0,05$ yang berarti bahwa data distribusi normal. Selanjutnya pada kelompok kontrol (B2) terdapat tingkat signifikan sebesar 0,707 ini berarti $p > 0,05$, yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Hal ini berarti data pada test awal disetiap kelompok merupakan statistic parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogeny atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara kelompok 1 dan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji levene test.

Tabel 44
Test of homogeneity of variances

Test of Homogeneity of Variances			
Homogenitas Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.110	1	8	.748

Kriteria pengambilan keputusan adalah $p > 0,05$ maka berarti dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogeny, demikian sebaliknya apabila $p < 0,05$ berarti dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki varian yang tidak

homogen. Berdasarkan analisis statistic uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji levene test pada test awal. Maka diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,678 > 0,05$. Hal ini berarti data pada test awal dan test akhir dari setiap kelompok merupakan statistik parametrik.

c. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh (Kelompok Eksperimen)

a. Hasil Perhitungan SPSS Uji Pengaruh

Pengujian hipotesis I ini untuk mencari kelompok eksperiment hasil perhitungan analisis paired t-test dengan menggunakan spss 20 sebagai berikut:

Tabel 45
Ringkasan Hasil Analisis Paired Sampeles Test Untuk
Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Berbasis Permainan
Tradisional Kenshi Usia 9 – 11 Tahun.

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Preetest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-46.278	-17.571	9	.000

Berdasarkan hasil perhitungan spss di atas penarikan kesimpulan apabila:

- 1) Jika $a = 0,05$ lebih besar atau sama dengan nilai sig. atau $[a=0,05 \geq \text{sig}]$, artinya tidak ada perbedaan peningkatan, 2) jika $a = 0,05$ lebih kecil atau dengan nilai sig. atau $[a = 0,05 \leq \text{sig}]$, artinya ada perbedaan peningkatan sebelum dan sesudah memberikan treatment.

Data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman tentang latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. Pada taraf sig diperoleh sebesar $0,00 < 0,05$ hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara pretest dan posttest kelompok eksperimen. Dengan demikian hipotesis I yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman kohai terhadap model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional, diterima. Selain itu jika dilihat dari presentase peningkatan maka akan dapat dilihat persentase dalam uji pengaruh melalui tabel berikut:

Tabel 46
Hasil Tes Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen
Hasil data pretest (tes awal)

	Nama	Skor Geri	Skor Tes kamae	Skor Tes Uke	Skor Tes Zuki	Skor Tes Azi	Jumlah
1	AR	7	7	5	5	5	29
2	L	6	4	4	5	4	23
3	R	7	5	6	4	3	25
4	F	8	5	4	3	3	23
5	S	6	5	3	3	4	22
6	R	7	4	4	4	4	23
7	J	7	6	5	3	3	24
8	C	6	5	5	4	4	24
9	L	8	4	4	4	4	24
10	M	7	5	3	3	3	21
Jumlah		69	50	43	38	37	238

1) Persentase nilai rerata kenshi pada penerapan model latihan pertemuan awal

a. Permainan Hadang

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor ideal} = 4 \times 4 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{68 \times 100\%}{160}$$

$$= 42,50\%$$

b. Permainan Lompat Tali

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 4 \times 4 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{67 \times 100\%}{160}$$

$$= 41,88\%$$

c. Permainan Getrik Kayu

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 4 \times 3 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{48 \times 100\%}{120}$$

$$= 40,00\%$$

d. Permainan Engkle

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 4 \times 3 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{38 \times 100\%}{120}$$

$$= 31,66\%$$

e. Permainan Rangku Alu

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 4 \times 2 \times 10$$

selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument x100%
Skor ideal

$$= \frac{37 \times 100\%}{120}$$

$$= 30,83\%$$

No	Permainan	Persentasi Nilai Rerata Tes Awal
1	Permainan Hadang	42,50%
2	Permainan Lompat Tali	41,88%
3	Permainan Getrik Kayu	40,00%
4	Permainan Engkle	31,66%
5	Permainan Rangku Alu	30,83%
	Prosentase Nilai Pada keseluruhan Permainan Awal	$186,87\% : 5 = 37,17\%$

Proses uji efektifitas keseluruhan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai 9 – 11 tahun telah diperoleh data total rata – rata kenshi pada pertmuan awal sebesar 37,17 %

Tabel 47
Hasil tes Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen

Hasil Data Posttest

No	Nama	Skor Geri	Skor Tes kamae	Skor Tes Uke	Skor Tes Zuki	Skor Tes Azi	Jumlah
1	AR	10	12	9	10	10	51
2	L	10	10	10	9	7	46
3	R	13	10	8	10	10	51
4	F	12	10	9	9	7	47
5	S	10	12	10	10	7	49
6	R	11	10	8	8	7	44
7	J	10	8	7	8	7	40
8	C	12	10	9	8	10	49
9	L	10	12	10	8	7	47
10	M	12	10	10	8	7	47
Jumlah		110	104	90	88	79	471

1). Prosentase nilai rerata kohai pada penerapan model latihan berbasis permainan tradisional pada pertemuan awal

a. Permainan Hadang

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

skor idela = 4 x 4 x10

selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument x100%
Skor ideal

= $\frac{110 \times 100\%}{160}$
= 68,75%

b. Permainan Lompat Tali

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 3 \times 4 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{104 \times 100\%}{120}$$

$$= 86,66 \%$$

c. Permainan Getrik Kayu

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 4 \times 3 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{90 \times 100\%}{120}$$

$$= 70,50\%$$

d. Permainan Engkle

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 2 \times 4 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{85 \times 100\%}{80}$$

$$= 50,00\%$$

e. Permainan Rangku Alu

Skorl ideal = Skor jawaban Tertinggi x Jumlah butir Instrumen x Jumlah Subjek.

$$\text{skor idela} = 2 \times 4 \times 10$$

$$\frac{\text{selanjutnya, jumlah perolehan skor pada instrument} \times 100\%}{\text{Skor ideal}}$$

$$= \frac{79 \times 100\%}{80}$$

$$= 98,75\%$$

No	Permainan	Persentasi Nilai Rerata Tes Awal
1	Permainan Hadang	68,75%
2	Permainan Lompat Tali	86,66 %
3	Permainan Getrik Kayu	70,50%
4	Permainan Engkle	50,00%
5	Permainan Rangku Alu	98,75%
Prosentase Nilai Pada keseluruhan Permainan Awal		374,66% : 5 = 74,93%

Proses uji efektifitas keseluruhan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai 9 – 11 tahun telah diperoleh data total nilai rata – rata kohai pada pertemuan awal sebesar 74,93%

Tabel 48
Hasil Peningkatan Pemahaman Nilai Kohai Antara Pertemuan Awal Dan Pertemuan Akhir

No	Permainan	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Permainan Goba Sodor	42,50%	68,75%	68,75%
2	Permainan Lompat Tali	41,88%	86,66 %	55%
3	Permainan Getrik Kayu	40,00%	70,50%	20%
4	Permainan Engkle	31,66%	50,00%	15%

5	Permainan Rangku Alu	30, 83%	98, 75%	40%
Prosentase Peningkatan Nilai Pada Pertemuan Awal Dan Akhir		$186,87\% : 5 = 37,37\%$	$374,66\% : 5 = 74, 93$	$198,75\% - 37, 17 \% = 35,18\%$

Proses uji efektifitas keseluruhan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 – 11 tahun telah diperoleh data total nilai rata – rata kohai pada pertemuan awal sebesar 37, 17 % dan pertemuan akhir 68,75%, sehingga telah terjadi perubahan/ peningkatan nilai rata – rata kenshi sebesar 40, 50 % yang diakibatkan dari penerapan model latihan teknik dasar berbasis permainan tradisional pada kohai usia 9 – 11 tahun yang telah dikembangkan efektif untuk meningkatkan pemahaman untuk melakukan teknik dasar bela diri kempo, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan/peningkatan total nilai rerata kenshi sebesar 30,10% pada keseluruhan permainan tradisional.

d. Uji beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Pengujian ini bertujuan untuk mencari perbedaan hasil teknik dasar bela diri kempo antara kelompok yang mengikuti latihan dengan menggunakan model yang dikembangkan peneliti melalui permainan tradisional dan kelompok control atau kelompok yang tidak di berikan perlakuan. Berikut hasil perhitungan signifikansi Independent t – test dengan menggunakan spss

Tabel 49
Ringkasan Hasil Analisis Independent Samples Test Untuk Uji Beda
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

		<i>t-test for equality of means</i>		
		Df	Sig. (2tailed)	Mean Diffenence
Uji Beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Equal variances assumed	18	.000	12.3000
	Equal variances assumed	17.571	.000	12.3000

Berdasarkan hasil perhitungan spss di atas dapat menarik kesimpulan apabila: 1) Jika $\alpha = 0,05$ lebih besar atau sama dengan nilai sig. atau $[\alpha = 0,05 \geq \text{sig}]$, artinya tidak ada perbedaan peningkatan, 2) jika $\alpha = 0,05$ lebih kecil atau dengan nilai sig. atau $[\alpha = 0,05 \leq \text{sig}]$, ada perbedaan peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan hasil pemahaman tentang teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional antara kelompok yang mengikuti latihan menggunakan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional dan kelompok control atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan dari nilai signifikansi independent t – tests sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan.

e. Pembahasan

Setelah melewati uji validasi, uji skala kecil, skala besar dan uji efektivitas produk, kemudian diujikan dengan pengujian prasyarat analisis yaitu uji normalitas, uji homogenitas, selanjutan uji pengaruh kelompok eksperimen dan uji

beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka setiap uji tersebut dinyatakan normal atau sesuai.

Setiap langkah pengujian yang dilakukan para ahli baik ahli materi maupun sinpai memenuhi kriteria untuk menghasilkan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional. Hal ini dapat dilihat dari presentase nilai test awal atau pretest dari seluruh model latihan adalah 37,17%. Peresentase ini didapatkan saat para kohai tidak diberikan perlakuan, sedangkan posttest peresentase sebesar 68,75% dengan demikian adanya peningkatan nilai rata – rata pada kohai sebesar 40,50%.

Pada uji beda kelompok dihitung menggunakan SPSS Berdasarkan dari nilai signifikansi independent t – tests sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dengan demikian hasil hitung nilai nyatakan normal tidak mengalami eror.

E. Kajian Produk Akhir

Pada penelitian Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Latihan Teknik Dasar Kempo Para kohai (9-11 Tahun) Perkemi Yoyakarta produk yang dihasilkan berupa buku model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional untuk para kohai usia 9 – 11

F. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian merupakan hal – hal yang atau variable yang sebenarnya tercakup di dalam keluasan lingkup penelitian tapi karena kesulitan – kesulitan metodologis atau procedural tertentu sehingga tidak dapat dicangkupkan

di dalam penelitian dan di luar kendali peneliti. Pada penelitian Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Latihan Teknik Dasar Kempo Para kohai (9-11 Tahun) Perkemi Yoykakarta produk yang dihasilkan berupa buku model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional untuk para kohai usia 9 – 11 keterbatasan yang dihadapi peneliti adalah:

- a. Sampel yang digunakan pada penelitian ini hanya diambil di daerah Sleman, Kota Yogyakarta dan Gunung Kidul, hal ini terjadi karena wabah COVID-19
- b. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini pun masih kurang karena usia kohai 9 – 11 tahun masih minim dalam mengikuti latihan bela diri kempo
- c. Produk akhir penelitian dan pengembangan hanya pada pembuatan pedoman latihan bela diri kempo.

BAB V

Simpulan Implikasi dan Saran

A. Simpulan Tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 – 11 tahun ini dilakukan dengan 8 tahap. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa produk yang dibuat dapat meningkatkan pemahaman kohai terhadap teknik dasar bela diri kempo sebesar 30%.

Dengan demikian model latihan yang dibuat dapat meningkatkan pemahaman para kenshi tentang latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional.

2. Model latihan teknik dasar bela diri kempo sangat cocok dan layak diberikan kepada kohai usia 9 – 11 tahun. Produk dari penelitian pengembangan ini adalah buku panduan model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional

B. Saran Pemanfaatan Produk

Adapun saran pemanfaatan dari produk model latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional kohai usia 9 – 11 tahun yaitu sebagai berikut:

1. Produk yang sudah dikembangkan telah mendapatkan validasi kelayakan, dapat digunakan sebagai salah satu alternatif latihan yang dapat digunakan oleh para sinpai sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan kegembiraan kohai dalam

mengikuti latihan bela diri kempo terkhususnya kohai usia 9 – 11 tahun

C. Desiminasi Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Pada penelitian ini desiminasi dapat dilakukan dengan memperbanyak produk buku dan membagikan kepada beberapa sinpai dan tempat dojo serta mengsosialisasikan produk ini ke dojo – dojo, pengurus dojo kabupaten maupun provinsi serta memperluas sebaran produk ini melalui aplikasi misalnya email, blog, IG, FB dan artikel/tulisan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Agus, S. (2013). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi II*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anjani, P. C. (2012). *Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga*. Jakarta: Pradana Setia.
- Anas, S. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Association, A. H. (2017). *High blood pressure clinical practice guideline for the prevention, detection, evaluation. A report of the American college of cardiologists*. America: J Am Coll Cardiol.
- Borge, S. (2019). Suits Utopia and Human Sports. *Sport Ethics and Philosophy*, 432-455. <https://doi.org/10.1080/17511321.2018.1561746>
- Borg, & Gall. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York and London: Longman Inc.
- Berntsen, S., Aaronson, N. K., Buffart, L., Börjeson, S. et al. (2017). *Design of a randomized controlled trial of physical training and cancer (Phys-Can) - the impact of exercise intensity on cancer related fatigue, quality of life and disease outcome. BMC Cancer*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3197-5>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- Coulangeon, P. (2018). *The impact of participation in extracurricular activities on school achievement of french middle school students: Human capital and cultural capital revisited. Social Forces*, 55-90. <https://doi.org/10.1093/SF/SOY016>.

- Cole, B. M. (2015). Lessons from a Martial Arts Dojo: A Prolonged Process Model of High-Context Communication. . *Academy of Management Journal*, 567-591.
- Costikyan, G. (2013). *Uncertainty In Game*. Cambridge: The MIT Press.
- Creswell, J. W. (2008). Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. . *Pearson Education Merrill Prentice Hall*, 70-81.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Desstya, A. (2015). Penguatan karakter siswa sekolah dasar melalui pembelajaran IPA. Jurnal Aktualisasi Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Menuju Peserta Didik Yang Berkarakter. *Jurnal Aktualisasi Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar Menuju Peserta Didik yang Berkarakter*, 69–75.
- Diana, S. (2014). *Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. Semarang: Agromedia Pustaka.
- Delarue, J. (2015). *The use of rapid sensory methods in R&D and research: An introduction. Rapid Sensory Profiling Techniques and Related Methods: Applications in New Product Development and Consumer Research*. Woodhead Publishing Limited. <https://doi.org/10.1533/9781782422587.1.3>
- Garthe, I. R. (2011). Effect of Two Different Weight-Loss Rates on Body Composition and Strength and Power-Related Performance in Elite Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*.
- Gunawan, G. A. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Glover, G., & Landreth, G. L. (2015). Child-Centered Play Therapy. *Handbook of Play Therapy. Sport Management Review*, (1974), 93–118. <https://doi.org/10.1002/9781119140467.ch5>.
- Hanafiah, &, & Suhana. (2010). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Herodotou, C., Winters, N., & Kambouri, M. et al. (2012). A motivationally oriented approach to understanding game appropriation. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 28(1), 34–47. <https://doi.org/10.1080/10447318.2011.566108>

- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131–150. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9126-1>.
- Heri, R. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Malang: Majalengka.
- Hardini, I. &. (2012). *Starategi Pembelajaran Terpadu*. Yogyakarta: Familia.
- Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan*. Surabaya: Edisi kelima Erlangga.
- Hariwijaya. (2009). *Standar Pendidikan Anak Usia. Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Hardinsyah. & Supariasa. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: ECG.
- Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2010). *Theories of Learning* . Jakarta: Kencana PRenada Media Group.
- Hiramura, H., Shikai Chen, N., Z, M., & at al. (2010). Understanding externalizing behavior from children's personality and parenting characteristics. *Psychiatry Research*, 175(1–2), 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.20>.
- Iswana, &. S. (2013). Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 26–36. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- Jennings, W. (2010). Bureaucratic Performance and Control in British Politics . *Jurnal Social Sciences*, 1467-856.
- Juliantine, T. (2013). *Model-Model Pembelajaran dalam PendidikanJasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliAtika.
- Kemple, K. M.-B. (2016). The Power of Outdoor Play and Play in Natural Environments. *Childhood Education*, 446–454.
- Kempo Indonesia, P. ((1990).). *Buku Pelajaran Kyu IV*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama .
- King, B. H. (2013). The American Physical Therapy Association. *British Journal of In-Service Education*, 201-217.
- Koesoema, D. (2010). *Pendidikan Karakter – Strategi Mendidik Anak di Zaman Global* . Jakarta: Kompas Gramedia.
- Komarudin. (2010). Vehicle Routing Problem (VRP). *Jurnal Keolahragaan* , 71-95.

- Lutfuana, F. G. (2015). *Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar*. Yogyakarta: RINEKA CIPTA.
- Mendikbud. (2013). *Undang – Undang RI Nomor 81A, Tahun 2013, Tentang Jenis Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mamur, A. J. (2011). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Madani, K. (2010). Game theory and water resources. *Journal of Hydrology*, 381(3–4), 225–238. <https://doi.org/10.1016/j.jhydrol.2009.11.045>.
- Mutiah. (2010). *Psikologi Anak Usia Dini*. Bogor: PT Indeks. Choiriyah Widyasari.
- Nisak, R. (2011). *Seabrek Games Asyik-Edukatif untuk Mengajar PAUD/TK*. Jakarta: Diva Press .
- Pierce S, Gould D , & Camiré M. et al. (2016). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 186-211 doi:10.1080/1750984x.2016.1199727.
- Prensky, M. (2012). *From Digital Natives to Digital Wisdom and Digital game-based learning* . New York : McGraw-Hill.
- Purdum, T. K. (2018). 2018 Understanding the factors that effect maximal fat oxidation. . *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0207-1>
- Roni, N. (2010). *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut*. Bandung: UPI Bandung.
- Rusman. (2012). *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Stark, L., & Landis, D. (2016). Violence againts Children in Humanitarian Setting: A literature review of population-based appriaches. . *Social and Medicine*, 152, 125-137<http://doi.org/10.1016/j.socscimed>.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Sukmadinata, & Syaodih, N. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sherry, E., Schulenkorf, N., & Chalip, L. (2015). Managing sport for social change: The state of play. . *Sport Management Review*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.001>.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugianto. (2011). *Karakteristik Anak Usia Dini*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Simiyu Njororai. (2010). Global inequality and athlete labour migration from Kenya. *Leisure/Loisir*, 443-461. doi:10.1080/14927713.2010.543502 url to share this paper:sci-hub.se/10.1080/14927713.2010.543502.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Smith , & Pellegrini. (2008). *Department of Educational Psychology University of Minnesota*. USA: Minneapolis.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta .
- Tessari, E. E. (2010). Effects of Aflatoxin B1 and Fumonisin B1 on Blood Biochemical Parameters in Broilers. *Toxins*, 453-460.
- Timo, S. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT Grasindo.
- Tukiran et al, T. (2013). *Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektif*. Bandung: Alfabeta).
- Trianto. (2011). *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Undang, U. (2005). *Undang-undang No. 3 tahun 2005 Pasal 17 Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Van Kley, E. (2011). Weight Training. *Department of English and the College of Liberal Arts and Sciences at The University of Iowa*, 55-56.

- Wali, C. N. & Widiyanto. (2020). *Peningkatan Gerak Geri Komi Melalui Gaya Melatih Secara Otoriter Dalam Bela Diri Kempo Dojo Persatuan Guru 1945 Kupang. Ciencias*, 115–125.
- Wibowo, A. (2013). *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuliani Nuraini Sujiono , &, & Bambang Sujiono. (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: Indeks.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yasukawa, K. (2019). Game theory. *Encyclopedia of Animal Behavior*, 45–50. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809633-8.01235-8>.

